ПОДПИСКА: "ПОЧТА РОССИИ" – 60300, "ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" – 18127

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Твой рецепт нужен всем!

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Лучшие рецепты наших читателей

всего за 10 рублей

№2 ФЕВРАЛЬ 2009

с. 16

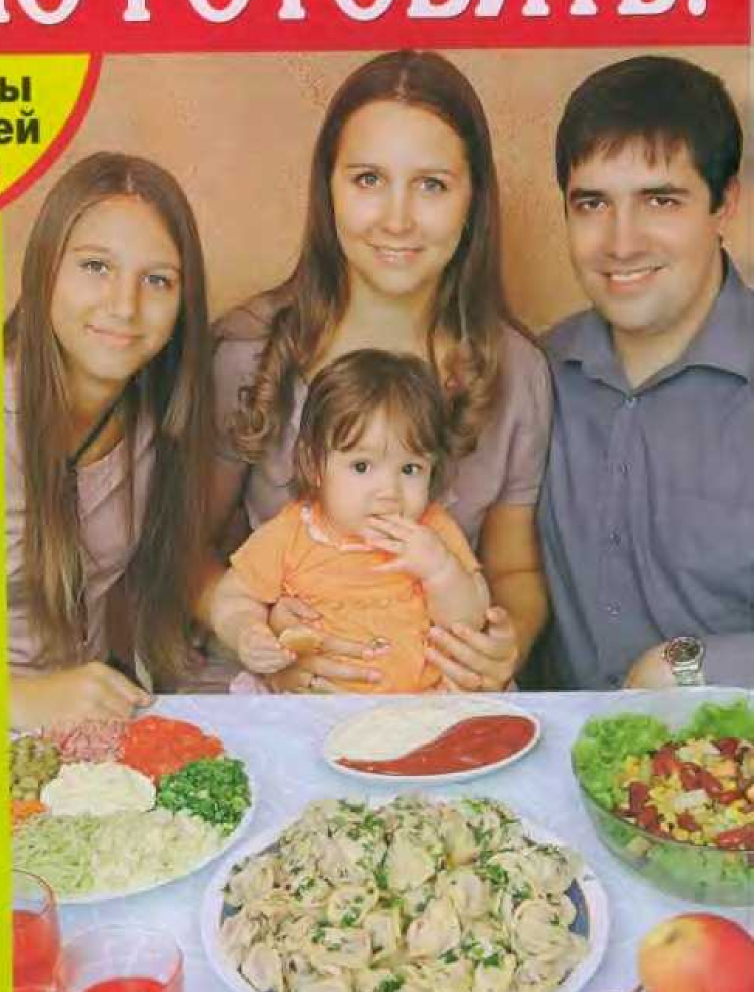
РУССКИЕ БЛИНЫ
от Веры Ледковой
из Краснодарского края

с. 35

МЯСО С БРЫНЗОЙ
от Валентины Азаркиной
из Саратова

с. 55

КОФЕЙНОЕ ПИРОЖНОЕ
от Марины Брунчуковой
из Ханты-Мансийска



Семья москвичей Роговых угощает любимым зимним блюдом с. 10–11

СИБИРСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

ISSN 1818-6327

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

МЕНЮ СЕЗОНА 4–9

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ
Тепло родного дома 10–11

ПИРОГИ И БЛИНЫ 12–17

МАСТЕР-КЛАСС 18–19

МИНИМУМ ЗАТРАТ 20–26

НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ
Со своей колокольни 28–29

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ 30–35

НА СКОРУЮ РУКУ 36–40

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ 42–43

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ
Кладовая белка 46

С ВЫДУМКОЙ 47

БАБУШКИНА ШКОЛА 48–49

МАМА НАУЧИЛА 52–53

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ 54–59

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ 60

НА КУХНЕ ВСЕ БЫВАЕТ 62

ДО ВСТРЕЧИ!
Анонс 63
Наши победители 63
Все блюда номера 64
Конкурсный купон 66

Темы с обложки выделены цветом

Призы и конкурсы

Следующий номер журнала выйдет 26 февраля. Как всегда, он будет составлен из писем наших читателей-кулинаров. Присылай и ты рецепт и фото по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". В письме расскажи немного о себе и обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. Авторов всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — 500 рублей. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте:gotovte@burda.ru

ПРОВЕРЕНО РЕДАКЦИЕЙ ЛГ — Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Сотрудник редакции опытный шеф-повар Ирина Жукова

Готовьте с душой

Из своего опыта знаю, что умение готовить — это умение отдавать тепло. Потому готовьте всегда с душой, и не только на праздники, но и в будни. А праздников в феврале немало: День защитника Отечества, День св. Валентина, Масленица. Устаете стоять у плиты? Зовите в помощники всю семью. Хорошо, если в доме умеют готовить мужчины. Посмотрите, какой торт испек для своей любимой Андрей Архипкин из Сочи, всем рекомендую. Кстати, в нашей почте стало больше рецептов от мужчин.

Прекрасно, что помогать мамам стремятся дети. Запечь курочку по рецептам Маши Бакашовой или Саши Козуба сможет любой подросток. И самим приятно, и для мамы праздник.

Почаще радуйте друг друга! И присылайте нам свои рецепты и фото!

Кушать подано!

Регулярно читаю ваш журнал, многие рецепты очень нравятся. Они подходят и для праздников, и на каждый день. Хочу предложить блюдо из птицы.

Наталья Нерубленко, г. Старый Оскол

Рулетики из курицы "Райское наслаждение"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг куриных окорочков; 2 луковицы; 2 моркови; 200 г твердого сыра; 5 зубчиков чеснока; зелень, специи, соль, майонез по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. У окорочков удалить кожу и косточку, курицу слегка отбить, посолить и поперчить.
2. Лук и морковь помыть, очистить и мелко нарезать. Овощи вместе обжарить на растительном масле. Зелень мелко нарезать. Сыр и чеснок натереть на мелкой терке.
3. **Сделать фарш.** Морковь, лук, зелень, сыр, чеснок соединить и перемешать.
4. На окорочка выложить фарш, свернуть рулетом. Смазать майонезом и выложить на противень. Выпекать окорочка в течение 50 мин в предварительно нагретой до температуры 180°C духовке.
5. Рулетики нарезать кусочками, выложить на большое блюдо, украсить зеленью и подать к столу.

Наталья советует

- **Вместо окорочков можно использовать куриное филе. Положите его в полиэтиленовый пакет и отбейте.**
- **В фарш можно добавить немного обжаренных шампиньонов.**

Юлия Маркова, г. Уфа. **Этот салатик простой в приготовлении, но очень вкусный.**

Салатные рулетики

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 помидора; 50 г маслин; 3 вареных яйца; 200 г ветчины; 100 г сметаны; 1 огурец; листья салата; 1 ч. л. желатина; соль; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Желатин распустить. Помидоры, маслины, яйца и ветчину мелко нарезать, посолить, перемешать и слегка подсолить. Желатин и рубленую зелень добавить в сметану. Заправить салат и перемешать.
2. На стол постелить пленку, выложить листья салата так, чтобы они заходили друг на друга. На листья положить овощной салат. Разровнять и с помощью пленки свернуть рулетом. Убрать в холодильник на 2 ч. Разрезать на кружочки 3 см. Украсить огурцом, маслинами и зеленью.

Закуска "Свекольная икра"

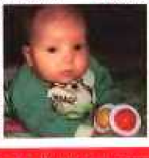
Ирина Аверина, Пермская обл. **Эту закуску можно есть и горячей, и холодной. На фото моя маленькая дочка Анжелика.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг свеклы; 2 ст. л. томатной пасты; 1 луковица; 2 болгарских перца; 1 ст. л. уксуса; 100 мл растительного масла; лавровый лист, соль, сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу помыть, отварить, очистить и пропустить через мясорубку. Лук нарезать и обжарить. Перец очистить, бланшировать 5 мин, снять кожицу и мелко нарезать.
2. Свеклу, лук, перец, томатную пасту, лавровый лист, сахар, соль, уксус соединить и тушить 30 мин. Закуску выложить в салатник, украсить свежей зеленью.



"Привет из Америки"

Ольга Волкова, г. Ростов. **Посылаю рецепт очень вкусного салата.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 800 г вешенок; 2 окорочка; 4 соленых огурчика; 0,5 кг моркови; соль; перец; приправа для корейской моркови по вкусу; 50 мл растительного масла; майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь помыть, очистить и натереть на терке для корейской моркови. Морковь собрать в кучку, полить раскаленным растительным маслом, посолить, поперчить и приправить.
2. Вешенки нарезать средними кусочками. Выложить в сковороду, добавить немного воды и тушить под крышкой 20 мин. Открыть крышку, тушить до испарения жидкости. Огурцы нарезать соломкой, окорочка отварить, выбрать кости, курицу руками разделить на кусочки.
3. Все соединить, перемешать, оставить на 3 ч, затем заправить майонезом, посолить и подать к столу.

Пирожки с огурчиками

Марина Тимофеева, г. Новокузнецк. **Очень приятно было бы увидеть свой рецепт в журнале.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан огуречного маринада; 1 стакан воды; 1 стакан растительного масла; 2 ст. л. сахара; 1 ч. л. соды; 7 стаканов муки; раст. масло для выпекания

● **Для начинки:** 10 маринов. огурчиков; 2 луковицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Маринад, воду, муку, сахар соединить и перемешать. Добавить соду и еще раз перемешать. Оставить на 10 мин.

2. Сделать начинку. Огурчики и лук мелко нарезать и вместе обжарить.

3. Тесто разделить на кусочки, скатать шарики. Из каждого шарика раскатать лепешку. В середину лепешек положить начинку и сформовать пирожки.

4. Пирожки обжарить с двух сторон на сковороде в большом количестве растительного масла.

Виктория Прозорова, г. С.-Петербург. **Этот пирог я испекла для Хеллоуина — школьного праздника сына.**

Тыквенный пирог "Сюрприз"

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 1,5 стак. муки; 100 г слив. масла; 1 желток; 1 ст. л. ледяной воды; 0,5 ч. л. соли; раст. масло для выпек.

● **Для начинки:** 1 кг тыквы; 5 ст. л. сахара; 2 яйца; 0,5 ч. л. соли; 200 мл жирных сливок; имбирь, корица, ванил. сахар по вкусу; сахарная пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку растереть с маслом. Добавить воду, желток. Замесить тесто, скатать его в шар и убрать в холод на 30 мин.

2. Тыкву нарезать кубиками. Выложить в кастрюлю с толстым дном, залить водой, чтобы она закрыла тыкву, и варить до мягкости. Размять, переложить в сито, чтобы стекла жидкость.

3. Тесто раскатать и выложить в разъемную форму. Наколоть вилкой и накрыть промасленной бумагой. Убрать на 15 мин в холод. Выпекать 2 мин в духовке при 200°С. Бумагу снять, выпекать 5 мин.

4. Яйца взбить с сахаром и перемешать с тыквенным пюре, добавить сливки, соль, пряности и перемешать.

5. Начинку вылить на корж. Выпекать 40 мин в духовке при 190°С. Форму снять, пирог посыпать сахарной пудрой.

Тушеные шейки

Ирина Барышева, г. Набережные Челны. **У нас с мужем шестеро детей.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг куриных шеек; 3 луковицы; 3 ст. л. майонеза; соль, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук очистить и нарезать. Шейки выложить в гусятницу. На шейки положить лук.

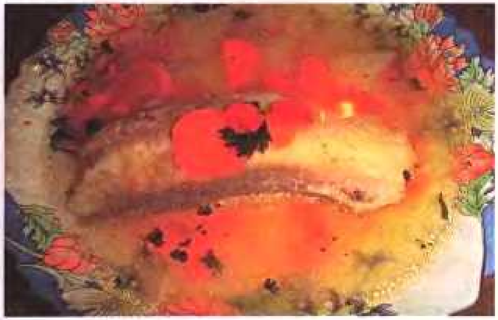
2. Посолить, приправить, добавить майонез и залить водой так, чтобы она только покрыла шейки. Тушить на медленном огне 4 ч.

Пирог от тети

Случайно купила первый номер вашего издания, с тех пор покупаю постоянно. Рецептом пирога, который я предлагаю, со мной поделилась моя тетя. С тех пор я часто его пеку и в праздники, и в будни.

Понадобится: 3 стакана муки; 200 г слив. масла; 100 г свежих дрожжей; 2 яйца; 3 ст. л. сахара; 1 ч. л. соли; 1 луковица; 1 стакан вареного риса; консервированная сайра; соль и перец по вкусу. Муку и масло надо порубить ножом. Дрожжи, яйца, сахар, соль размешать в стакане, залить кипяченой водой доверху. Вливать эту смесь в муку, рубить. Замесить тесто, скатать в шар и утопить в кастрюле с водой комнатной температуры на 20–25 мин. Когда тесто всплывет — готово. Начинку на пирог я кладу слоями. Но такой пирог можно печь с мясом, капустой, яблоками, свежей рыбой.

Анжелика Ермолина, г. Северск



Елена Дерягина, г. Ивантеевка. **Очень хочется поделиться с вашими читателями моим самым любимым и испробованным не раз рецептом домашней ухи.**

Уха из морского языка

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 л воды; 2 пластины филе морского языка; 1 морковь; 1 луковица; 2 картофелины; 1 помидор; 1 красный болг. перец; 50 г зелени; соль; лавр. лист; перец горошком

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Луковицу очистить, морковь помыть, очистить и нарезать кружочками. Картофель, помидор, перец очистить и нарезать кубиками. Зелень помыть, обсушить и порубить.

2. Воду довести до кипения, добавить соль, специи, целую головку лука, морковь и варить под крышкой 15 мин

3. Положить картофель. Через 5 мин — помидор и болг. перец. Варить 5 мин. За 10 мин до готовности ухи положить целые пластины филе морского языка и рубленую зелень.

Запеченные яблоки "Зимний сад"

Наталья Ханенко, г. Уфа. **На фото моя дочка Анюта, она всегда помогает маме на кухне.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 яблока; 2 ч. л. меда; 40 г грецких орехов; 40 г изюма; корица по вкусу

● **Для соуса:** 250 мл сливок 20-процентной жирности; 2 желтка; 0,5 пакетика ванил. сахара; 1 ч. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки помыть, обсушить, срезать сверху "крышечку" и аккуратно вырезать сердцевину.

2. Изюм промыть горячей водой, просушить. Орехи не очень мелко порубить.

3. Яблоки начинить орехами, изюмом, залить медом, положить корицу и закрыть срезанными крышечками. Запекать 20 мин в духовке при 180°С.

4. Сделать соус. Сливки подогреть на тихом огне в сотейнике. Не снимая с плиты, добавить ванильный сахар, сахар, желтки. Варить, постоянно помешивая, до загустения. Готовые яблоки полить теплым соусом.

Вера Архипенко, г. Сыктывкар. **Посылаю рецепт очень вкусного рулета, который украсит любой стол.**

Мясной рулет в слоеном тесте

ПОНАДОБИТСЯ

● **На 6 порций:** 1 кг свиного филе; 250 г шампиньонов; 300 г говяжьего фарша; 100 мл сливок; 1 упаковка замороженного слоеного теста; по 2 ст. л. слив. и раст. масла; 1 сырой желток; 0,5 стакана молока; соль, перец по вкусу; мука; листья салата

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кусок свиного филе разрезать вдоль не до конца, развернуть в пласт. Вымыть, обсушить. Обжарить с обеих сторон на раскаленой сковороде с растительным маслом. Выложить на тарелку.

2. Грибы помыть, мелко нарезать, обжарить на сливочном масле. Уменьшить огонь, тушить 5 мин. Дать остыть.

3. Тесто разморозить, раскатать в пласт 30 х 40 см. Отрезать 3 узкие полоски для украшения. В фарш добавить сливки, грибы, посолить, поперчить, перемешать.

4. Распределить фарш на тесте тонким слоем, на фарш выложить свиное филе, свернуть рулетом. Из полосок теста сплести косичку, украсить рулет. Взбить желток с молоком, смазать рулет.

5. Выложить на противень. Запекать 35–40 мин в духовке, нагретой до 170°С. Готовый рулет выложить на блюдо с листьями салата, нарезать на порции.

Ирина Жукова советует

● **По этому рецепту можно приготовить рулет из филе индейки и курицы.**

● **Любое филе перед обжариванием нужно хорошо отбить, затем посолить и поперчить.**

● **Запекать мясо можно в дрожжевом тесте, а также в простом тесте типа пельменного (мука, вода, яйцо).**

● **Вместо грибов в рулет можно добавить размоченный чернослив без косточек и рубленый чеснок, а также любые овощи с луком и зеленью.**

Фото: В. Бигунова (2)

Татьяна Смадыч, г. Краснокаменск. **Для этого блюда нужны небольшие кочаны капусты с маленькими листьями.**

Голубцы по-карпатски в горшочке

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 небольшой кочан капусты; 1–1,5 стакана риса; 150 г соленого сала; 2 луковицы; 1 стакан муки; зелень укропа и петрушки; соль, перец, лавровый лист по вкусу

● **Для соуса:** 200 г сметаны; 1–2 ст. л. готового хрена

● **Для теста:** 1 стакан муки; соль; вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис хорошо промыть, сварить до полуготовности в подсоленной воде. Часть зелени оставить для украшения, остальную мелко порубить.

2. Лук очистить, мелко нарезать. Сало нарезать маленькими кубиками, отложить 50 г сала в отдельную миску. Остальное сало выложить на горячую сковороду вместе с луком. Жарить, помешивая, чтобы получились шкварки.

3. Соединить шкварки и лук с вареным рисом и рубленой зеленью, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

4. Кочан капусты положить в кастрюлю с горячей водой, оставить на 10 мин. Разобрать на листья. Вырезать у листьев прожилки и черешки.

5. Выложить на листья капусты начинку, свернуть конвертиком. Поместить голубцы в горшочки, добавить лавровый лист, 50 г сала, соль, залить теплой водой. Из муки с водой и солью замесить крутое тесто, сформовать лепешки, накрыть горшочки.

6. Запекать 1 ч в нагретой до 170°С духовке. Подавать со сметаной или со сметанным соусом, зеленью. Для соуса перемешать сметану с готовым столовым хреном.

Ирина Жукова советует

● **Сало можно заменить копченой грудинкой или мясным фаршем.**

● **Более сытные лепешки получатся из дрожжевого теста.**

● **В пост можно приготовить начинку с рисом, грибами и морковью.**

Тепло родного дома

Один повар придумал поговорку: скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, каков твой нрав. Мы вспомнили ее, побывав в гостях в семье москвичей Роговых. Люди современных профессий: Люба — менеджер, а ее муж Денис — программист, они приготовили угощение в лучших традициях русского застолья: слепили домашние пельмени, испекли ароматный хлеб, сделали несколько салатов. В подготовке воскресного обеда участвовала вся семья, включая старшую дочь, школьницу Ирину, и ее прадедушку Анатолия Яковлевича. Только малышка Арина, ей всего 10 месяцев, оказалась в стороне от дел, ей не дали помесить ручками салатик.

— Ваш журнал покупаю давно, заглядываю в него, когда хочется приготовить что-то новенькое, — рассказала Люба, — а мой дедушка знает массу традиционных рецептов и тоже прекрасно готовит.

Так мы узнали, кто главные кулинары в доме, а Денис всегда готов им помочь. В их семье отказались от покупного хлеба, пекут его в хлебопечке. Мы попробовали: вкусный, а главное всегда свежий! Может, поэтому в их доме такая теплая атмосфера. Домашним хлебом и салатом "Радуга" из мяса и разных овощей вполне можно удивить гостей. Но вершиной обеда были пельмени.

— Что главное в пельменях?— спросили мы Любу.

— Упругое, хорошо вымешенное тесто, которое не развалится при варке, и сочный фарш из трех видов мяса.

В подарок аэрогриль
HOTTER®

С помощью аэрогриля можно приготовить практически все! Он варит, парит, печет, как русская печка

Сначала все разложим, а потом перемешаем

Что может быть вкуснее домашнего хлеба!

После обеда беседа перешла к житейским темам. Мы узнали, что супруги работали вместе, а познакомились на выездном семинаре за городом. Денис — москвич, а Люба выросла и училась в Орле. Готовить научилась в 15 лет. Первым опытом стал суп. Затем были блины, мясо, котлеты, пироги, торты. В общем, умеет готовить все, причем вкусно, в чем мы убедились. Но сладкое сейчас не печет, хочет похудеть. Супы варит только для детей, они с мужем предпочитают вторые блюда из мяса и свежие овощи. Часто готовят яичницу и омлеты с цветной капустой. Стараются питаться правильно — меньше жареного и мучного, без майонеза.

Незаметно наступил вечер, пришла пора прощаться. Мы вручили радушным хозяевам приз от наших спонсоров — аэрогриль Hotter. В нем можно приготовить много полезных блюд.

В гостях побывали редактор Наталья Колесникова и фотограф Дмитрий Позднухов

Сибирские пельмени

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 2–3 стак. муки; 1 яйцо; 0,5 стак. воды
- **Для начинки:** 500 г говядины; 300 г свинины; 200 г куриного мяса; 2 луковицы; соль; перец; лавровый лист; зелень укропа для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо и очищенный лук дважды пропустить через мясорубку. Добавить немного холодной воды, соль, перец по вкусу, хорошо перемешать. Дать настояться в течение 20 мин.

2. Замесить тесто из муки, яйца и очень холодной воды. Хорошо вымесить. Накрыть пленкой на 20 мин.

3. Раскатать тесто в тонкий пласт, вырезать стаканом кружочки. На кружочки теста выложить по 1 ч. л. начинки, края защепить, сформовать пельмени в форме "ушка". Готовые пельмени заморозить.

4. Варить пельмени 10 мин в кипящей воде с добавлением соли, перца, лука и лавр. листа. Выложить на блюдо, посыпать укропом.

ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ!

Хочешь увидеть свою семью на нашей обложке? Пришли нам приглашение в письме вместе с рассказом о себе и своих близких, о ваших любимых блюдах. Не забудь заполнить купон на с. 66. Приглашение пошли по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Мы приедем с подарком!

Проводы зимы

Скоро Масленица, у меня есть рецепт очень интересного и необычного блюда из блинов. Блины очень вкусны и в холодном виде.

Виктория Шепитько, г. Каменск-Шахтинский

"Масленичные мешочки"

ПОНАДОБИТСЯ:

Для блинов:

● 2 стакана муки; 1 яйцо; по щепотке соли и соды; 2 ст. л. сахара; 2 стакана молока; 1 стакан кипятка; 1 ст. л. растительного масла; сало для выпекания

Для начинки:

● 1 куриный окорочок; 1,5 ст. л. сливочного масла; 200 г грибов; 1 луковица; сыр "Косичка"

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Муку, яйцо, соль, соду, сахар, молоко, растительное масло соединить и перемешать. Тесто развести кипятком и выпечь тонкие блинчики на смазанной салом сковороде.

2. У окорочка удалить кости. Филе и грибы отварить, мелко нарезать. Лук очистить, нарезать. Соединить курицу, грибы, лук , перемешать, обжарить на сливочном масле.

3. Выложить фарш на каждый блин, сформовать мешочки, завязать полоской сыра.

Виктория советует

● **"Мешочки" можно перевязать не сыром, а стрелками зеленого лука. Чтобы они были прочнее, их нужно замочить на ночь.**

● **Начинку для "мешочков" также можно сделать из вареного мяса с луком.**

КОНКУРС!

Выпечка к пасхе — тема апрельского номера. Присылай рецепты вместе с фото. Заполни купон, который ты найдешь на с. 66. За публикацию получишь от нас 500 руб.

Юлия Голощапова, г. Лодейное Поле. **Спасибо за ваш журнал!**

Улиточки из блинов с рыбой

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 2 стак. муки; 2 стак. молока; 3 яйца; 2 ст. л. сахара; 0,5 ч. л. соли; 0,5 стак. раст. масла; сыр "Косичка"; 2 ст. л. слив. масла; раст. масло для выпекания

● **Для начинки:** 300 г копч. рыбы; 2 вар. яйца; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить ингредиенты для теста и перемешать. Выпечь блинчики и смазать их сливочным маслом.

2. Сделать начинку. Яйца сварить, очистить, нарезать. Зелень мелко порубить. Рыбу очистить от кожи и костей, размять вилкой. Все соединить, перемешать.

3. На край каждого блина выложить начинку, свернуть трубочкой, закрутить трубочку в улиточку. Обвязать полоской сыра "Косичка".

Пирожки под крышкой

Галина Сплошных, г. Омск. **Испробовала много ваших рецептов, не раз получала от мужа поцелуй.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан муки; 2 яйца; 250 г творога; 0,5 ч. л. негашеной соды; щепотка соли; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Муку, яйца, творог, соду, соль соединить и перемешать. Тесто убрать в холодильник на 1ч (не в морозилку).

2. Разделить тесто на комочки, каждый раскатать в лепешку, положить любую несладкую начинку и сформовать пирожки.

3. Пирожки выложить на разогретую сковороду с растительным маслом и обжарить с двух сторон. Обязательно накрыть крышкой.

Заварные блинчики

Надежда Игнатенко, Волгоградская обл. **Эти блинчики вкуснее, чем дрожжевые, они воздушные, нежные, просто тают во рту.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1,5 л молока; 1,5 стак. муки; 3 яйца; соль на кончике ножа; 0,5 ч. л. соды; 2 ст. л. сахара; 2 ст. л. раст. масла; 100 г слив. масла для смазывания; раст. масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, молоко соединить и размешать до однородной массы. Поставить на огонь, постоянно помешивая, довести до образования комочков (не кипятить). Снять с плиты, растереть комочки, остудить до теплого состояния, яйца вбить по одному, всыпать сахар, соль, перемешать.

2. Вновь поставить тесто на плиту, помешивая, нагреть, довести до образования комочков (не кипятить). Снять с плиты, размешать миксером, добавить соду, перемешать. Жидкое тесто убрать в тепло на 30 мин. Влить в тесто 2 ст. л. раст. масла, перемешать.

3. Выпекать блинчики на раскаленной сковороде с раст. маслом с двух сторон до золотистого цвета. Каждый блин промазать растопл. сливочным маслом.

Блинчики с бананами

Наталия Астафьева, г. Москва. **Надеюсь, мои блинчики понравятся читателям, и они угостят ими родных и друзей на Масленицу. На фото мой сынок Данила.**

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 2/3 стакана муки; 125 г сливочного масла; 1 яйцо; 300 мл молока, пополам смешанного с водой; щепотка соли; растительное масло для жарки

● **Для начинки:** 2 банана; 125 г творога; 150 мл шоколадного йогурта или пудинга

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку и соль просеять в миску горкой. В центре сделать углубление, влить половину молока с водой, добавить яйцо. Взбить все миксером до однородной массы, постепенно добавляя оставшееся молоко с водой. Тесто оставить на 30 мин, затем выпечь блины.

2. Приготовить начинку. Бананы размять, перемешать с творогом, йогуртом или пудингом.

3. На середину каждого блина выложить ровным слоем начинку и скатать блины трубочкой.

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. **Очень вкусные и нежные пирожки.**

Пирожки с вишней

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 1 ч. л. сухих дрожжей; 0,5 ч. л. соли; 0,5 стакана молока; 100 г размягченного маргарина; 2 стакана муки; 2 ст. л. сахара; сахарная пудра для обсыпки

● **Для смазывания:** 1 желток; 1 ч. л. воды

● **Для начинки:** 400 г вишни без косточек; 1 ч. л. корицы; 1 ч. л. коньяка; 1, 5 ст. л. крахмала; 5 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи растереть с солью, влить теплое молоко, добавить сахар, маргарин, перемешать, всыпать муку и замесить тесто. Убрать тесто на 4 ч в холодильник.

2. Приготовить начинку. Выложить в миску вишню, сахар, корицу, коньяк, крахмал, перемешать.

3. Раскатать из теста на присыпанном мукой столе небольшие толстые лепешки, на каждую положить по 1 ст. л. начинки, защепить края.

4. Выложить пирожки на противень, застеленный бумагой для выпечки, смазать смесью желтка и воды. Выпекать 30 мин в духовке, нагретой до 200°С. Слегка остывшие пирожки посыпать сахарной пудрой.

Тесто для пирожков

Светлана Родина, г. Смоленск. **Я люблю праздник и ваш журнал. На фото я, моя мама и дочка Катя.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 л молока; 1 пакетик сухих дрожжей; 1 ч. л. соли; 2 ст. л. сахара; 4 яйца; 200 мл растительного масла; 1 кг муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко подогреть, добавить дрожжи и хорошо перемешать.

2. Сахар и соль соединить и перемешать, затем добавить в молоко с дрожжами.

3. В смесь положить яйца, влить растит. масло, еще раз перемешать.

4. Помешивая, ввести в массу муку. Тесто убрать в холодильник на 40 мин.

Пирожки с курицей

Здравствуйте! Мои домашние просто обожают разные блинчики и пирожки, особенно детишки. Они всегда помогают мне их готовить. Делюсь рецептом очень вкусных пирожков с курицей и картофелем. Для того чтобы их приготовить, вам понадобится: 500 г слоеного теста (можно купить в магазине); 200 г куриного филе; 2 клубня картофеля; 1 большая луковица; соль и перец по вкусу. Лук нужно очистить и мелко нарезать, куриное филе нарезать небольшими кусочками, сырой картофель очистить и также мелко нарезать. Затем картофель, лук, филе соединить, посолить, поперчить по вкусу и хорошо перемешать. Слоеное тесто раскатать, нарезать прямоугольничками, положить на них начинку и слепить пирожки.

Противень нужно чуть-чуть смазать маслом или можно застелить бумагой для выпечки, затем выложить пирожки (можно смазать пирожки желтком), поставить в предварительно разогретую до 180°С духовку. Выпекать в течение 20–30 мин.

Елена Сохацкая, г. Уфа

Светлана Мантикова, г. С.-Петербург. **Хочу предложить вам рецепт вкусных блинчиков.**

Блинчики на пиве

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г просеянной муки
● 0,5 л пива
● 2 яйца
● 1 ст. л. сметаны
● соль, сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отделить желтки от белков. Желтки растереть со сметаной, всыпать сахар, соль по вкусу, влить стакан пива. Смесь с желтками тщательно взбить венчиком.

2. В смесь добавить муку, хорошо перемешать, чтобы не было комочков, влить оставшееся пиво и снова взбить.

3. Белки взбить отдельно и ввести во взбитую массу, перемешать.

4. Наливать тесто ложкой на смазанную маслом сковороду и выпекать блинчики.

Блинчики "Для милых дам"

Всеволод Болотов, г. Апатиты. **Я часто пытаюсь сделать сюрприз на ужин, когда жена приходит с работы.**

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 2,5 стакана муки; 1 л молока; 1 яйцо; щепотка соли; 250 г творога; 5 ч. л. сахара; изюм, цукаты по вкусу; растительное масло для жарки

● **Для соуса:** 1 ст. л. какао; 5 ст. л. сахара; 3 ст. л. сметаны; 1 ст. л. сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Муку, молоко, яйцо, соль соединить и перемешать. Испечь небольшие блинчики.

2. Приготовить начинку. Творог, сахар, изюм, цукаты соединить и перемешать.

3. На край каждого блина выложить начинку. Блинчики свернуть трубочкой.

4. Приготовить соус. Какао, сахар, сметану, сливочное масло соединить в кастрюльке и нагревать, помешивая, до полного растворения сахара.

5. Перед подачей на стол блинчики обжарить на раст. масле и полить соусом.

Время приготовления: 1 ч 30 мин
Количество порций: 10–20

Вера Ледкова, Краснодарский край. **Рецепт этих блинов мне оставила бабушка. Так вкусно, если их начинить!**

Классические русские блины

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 1 кг пшеничной муки; 4,5 стак. теплого молока; 3 ст. л. сливочного масла; 2 ст. л. сахара; 1/3 палочки сырых дрожжей; 4–5 яиц; кусочек сала для смазки

● **Для начинки:** 200 г малосольной горбуши; 200 г творога; 50 г сметаны; соль; зелень укропа и петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить опару. Дрожжи растворить в 2 стаканах теплой воды, добавить полстакана муки, хорошо перемешать. Оставить на 1 ч.

2. Добавить в подошедшую опару желтки, соль, сахар, растопленное сливочное масло, остальную муку, хорошо перемешать. Влить теплое молоко, снова перемешать, накрыть, поставить в тепло. Дать подойти, обмять, перемешать, повторить 2–3 раза. В последний замес добавить в тесто взбитые в пену белки, еще раз перемешать.

3. Нагреть сковородку на сильном огне, смазать кусочком сала. Выпекать тонкие блины с двух сторон до румяного цвета.

4. Приготовить начинку. Зелень помыть, порубить, смешать с творогом, сметаной и солью. Рыбу нарезать полосками, удалить кости.

5. На каждый блин выложить слой творожной начинки, на нее — несколько полосок красной рыбы, свернуть трубочкой. Выложить трубочки на блюдо, срезав один конец наискосок. Украсить зеленью и сметаной.

Ирина Жукова советует

● **Чтобы блины не прилипали к сковороде, рекомендуется добавить в тесто 1–2 ст. л. растительного масла.**

● **Жарить блины лучше на чугунной сковороде.**

● **Смазывать сковороду можно растительным маслом с помощью половинки очищенной луковицы.**

Фото: В. Билунова (2)

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6–8

Татьяна Савина, г. Псков. **Люблю разнообразить стол новыми блюдами. Хочу участвовать в вашем конкурсе.**

Пирог "Золотая рыбка"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 упаковка дрожжевого слоеного теста; 700 г рыбного филе; 4 луковицы; 100 г риса; 1 ст. л. муки; 2 ст. л. раст. масла; 1 пучок петрушки; 1 яйцо для смазки пирога; соль; перец; маслины, ломтик лимона, зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто разморозить, разделить на 2 неравные части. Раскатать два квадратных пласта толщиной 1 см. Меньший пласт нарезать на узкие полоски шириной 2–3 см.

2. Рис сварить в подсоленной воде, остудить. Рыбное филе нарезать на кусочки, посолить, поперчить.

3. Лук очистить, мелко нарезать, выложить на сковороду с раст. маслом, посыпать мукой, обжарить до золотистого цвета. Зелень петрушки помыть, обсушить на полотенце, мелко порубить.

4. Пласт теста смазать растительным маслом. Выложить на тесто слой вареного риса, на него — половину кусочков рыбы, посыпать рубленой петрушкой, затем — жареный лук. Сверху слоями выложить остатки рыбы, лука и петрушки. Накрыть начинку полосками теста, сформовать из полосок хвост рыбы, прикрепив его к основному пласту.

5. Яйцо взбить. Смазать верх пирога взбитым яйцом. Дать отстояться 10 мин. Поставить в заранее нагретую до 200°С духовку. Выпекать 30–40 мин. Готовый пирог выложить на блюдо, украсить маслиной, зеленью, ломтиком лимона. Подавать в горячем и холодном виде.

Ирина Жукова советует

● **Для начинки пирога можно брать филе любой речной и морской рыбы.**

● **Начинка будет сочнее, если пропустить рыбное филе через мясорубку вместе с сырым луком и добавить в получившийся фарш немного сливок.**

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 10–12

Фото: Д. Пастухов (8)

Где блины, тут и мы!

Мне 33 года, у меня очень хорошая и дружная семья. Растут две очаровательные дочки (на фото я с младшей, Леночкой), которые любят вкусно покушать. Люблю радовать своих родных вкусными блюдами. Хочу поделиться рецептом блинчиков.

Наталья Фролова, пос. Степное, Саратовская обл.

КОНКУРС!

Хочешь, чтобы Ирина Жукова показала, как правильно приготовить твое любимое блюдо? Тогда пришли его рецепт вместе со своим фото и купоном со с. 66. Приз за публикацию — 500 руб.

Картофельные блинчики с мясом

ПОНАДОБИТСЯ

● 8 картофелин; 4 яйца; 2 луковицы; 0,5 кг говядины; 2–4 ст. л. муки; 3 ст. л. раст. масла; зелень укропа и петрушки; соль; перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить мясной фарш. Говядину сварить до готовности в подсоленной воде. Сваренное мясо остудить, пропустить через мясорубку. Лук очистить, 1 луковицу мелко нарезать, обжарить на раст. масле, другую луковицу оставить для теста. Соединить жареный лук и пропущенное через мясорубку мясо (а), посолить, поперчить, перемешать.

2. Приготовить блинное тесто. Сырой картофель очистить, вместе с луком натереть на мелкой терке (б). Посолить, чтобы выделился сок. Зелень мелко порубить, оставив немного для украшения. Добавить к картофелю зелень, яйца, муку, немного воды, перемешать (в), чтобы получилось жидкое тесто.

3. Выпекать блинчики как обычно на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом, с двух сторон (г).

4. На каждый блинчик положить мясной фарш тонким слоем, свернуть трубочкой (д). Выложить блинные трубочки на блюдо, украсить по желанию. Подавать со сметаной.

Ирина Жукова советует

● **Говяжий фарш будет сочнее, если добавить немного слив. масла и воды.**
● **В картофельное тесто также можно добавить 1–2 ст. л. растительного масла, чтобы блины не прилипали к сковороде.**
● **Для начинки можно использовать смешанный фарш или филе курицы.**

Угощение для всех

Наша семья выписывает ваш журнал, новые и необычные рецепты мы с удовольствием используем для разнообразия нашего меню. Спасибо всем! Я тоже решила принять участие в конкурсе и прислать свой рецепт очень вкусных и ароматных булочек, которые, надеюсь, всем понравятся.

Екатерина Подлубная, г. Крымск

Булочки с маком "Ароматные"

ПОНАДОБИТСЯ

● 150 г маргарина; 3 яйца; 0,5 стакана молока; 1 стакан сметаны; 1 стакан сахара; 40 г прессованных дрожжей; 0,5 ч. л. соли; 0,5 ч. л. соды; 1 кг муки; мак; ванильный сахар; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи, 0,5 ч. л. сахара развести в теплом молоке. Поставить в теплое место на 20–30 мин.

2. Два яйца растереть с сахаром, сметаной, растопленным маргарином, ванильным сахаром.

3. В смесь добавить соль, соду, разведенные дрожжи и просеянную муку. Замесить тесто и оставить его на 15 мин.

4. Из теста сформовать булочки по 4 см в диаметре и выложить их на смазанный растительным маслом противень и оставить на 2 ч. Расстояние между булочками — 3 см. За это время булочки увеличатся, и расстояния между ними не будет.

5. Выпекать в нагретой до 200°С духовке 30 мин. За 15 мин до готовности вынуть противень, быстро смазать булочки взбитым яйцом и посыпать маком.

КОНКУРС!

Можешь дешево и вкусно накормить свою семью? Тогда присылай рецепты нам! Не забудь о фото и заполненном купоне со с. 66. За публикацию получишь от редакции 500 руб.

Елена Афанасьева, г. Саратов. **Все, кого я угостила этим салатом, были в восторге.**

Салат "Курочка Ряба"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 крупная отварная куриная грудка; 1 банка консервиров. кукурузы; 4 яйца; 3 ст. л. молока; 1 средняя луковица; майонез; 1 небольшая вареная морковь для украшения; соль по вкусу; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с молоком, посолить и поджарить на сковороде тонкие блинчики. Остудить и нарезать узкой соломкой.

2. Курицу мелко нарезать, лук очистить, также мелко нарезать и ошпарить.

3. Блинчики, курицу, лук и кукурузу без жидкости соединить и перемешать.

4. Заправить салат майонезом и украсить фигурками из вареной моркови. Вкусный салат готов!

Дрожжевое тесто без подхода

Елена Смоляк, г. С.-Петербург. **Я домохозяйка, собираю рецепты и очень люблю готовить. Высылаю рецепт дрожжевого теста. На фото я со своей внучатой племянницей.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г маргарина
- 1 1/4 стакана кипятка
- 50 г свежих дрожжей
- 5 ст. л. сахара
- 1/4 ч . л. соли
- 2 яйца
- 4–5 стаканов муки
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Размягченный маргарин залить кипятком и перемешать. Дрожжи растереть с сахаром, добавить соль, яйца и хорошо перемешать. Муку просеять.

2. Дрожжевую и маргариновую смесь соединить и перемешать. Аккуратно, перемешивая, всыпать муку.

3. Тесто получится нежным, оно не должно прилипать к рукам. Сразу выпекать пирожки на растительном масле.

Запеканка из макарон

Радик Низамов, г. Бугульма

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г макарон; 1 луковица; 2 ст. л. слив. масла; 300 г мяса; 3 ст. л. томатной пасты; 200 г тыквы; 1 стакан бульона; 100 г сыра; 100 г консервир. кукурузы; 100 г консервир. красной фасоли; соль; перец; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Макароны отварить в подсоленной воде до готовности. Лук нарезать, посолить, поперчить и обжарить на сливочном масле.

2. В сковороду к луку добавить томатную пасту, бульон, перемешать и тушить под крышкой 20 мин.

3. Тыкву нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле до мягкости. Сыр натереть на крупной терке.

4. Кукурузу, фасоль, макароны, тыкву, половину тертого сыра перемешать. Половину массы выложить на противень. Полить 1/2 соуса. Положить оставшуюся массу и полить оставшимся соусом. Посыпать сыром. Выпекать 20 мин в духовке при 180°С.

Бабушкины оладушки

Наталья Семынина, г. Новокузнецк. **Эти бабушкины оладушки очень любит вся моя семья! А подружки на работе просто в восторге!**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 яйцо
- 4 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. соли
- 2 стакана молока
- 0,5 пакетика моментальных дрожжей
- 2,5 стакана муки
- растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сухие дрожжи смешать с половиной муки и развести в теплом молоке. Добавить 1 ст. л. сахара, все хорошо перемешать и поставить для подъема. Когда опара увеличится в 2 раза, добавить оставшиеся сахар и муку, яйцо, соль и хорошо перемешать. Дать тесту увеличиться в 2 раза.

2. Обжаривать оладушки на раскаленной с растительным маслом сковороде с двух сторон до золотистого цвета.

Светлана Попова, г. Череповец. **Эти биточки можно подавать с любым гарниром: пюре, рагу.**

Биточки из крабовых палочек

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г крабовых палочек; 150 г твердого сыра; 2 яйца; мука для панировки; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мороженые крабовые палочки натереть на мелкой терке. Сыр натереть на крупной терке. Сыр и крабовые палочки соединить и хорошо перемешать.

2. В сырно-крабовую массу вбить яйца и вновь тщательно перемешать.

3. Сформовать биточки, обвалять их в муке и обжарить на растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

Домашний салат

Тамара Ужегова, г. Южноуральск. **Ждем не дождемся вашего прекрасного журнала, я его использую у себя на уроке. Очень нравится и мне, и моим ученикам.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 помидора; 1 луковица; 1 большая хурма; 0,5 стакана грецких орехов; 2 ст. л. лимонного сока; немного молотого имбиря; базилик, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Помидоры помыть и нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Хурму помыть, удалить семена, мякоть нарезать дольками. Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде и измельчить.

2. Помидоры, лук, хурму, половину грецких орехов соединить, приправить, полить соком лимона и хорошо перемешать.

3. Сверху салат украсить оставшимися грецкими орехами и подать к столу.

Ирина Машкина, г. Кузнецк

Банановые полоски

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 200 г слив. масла; 100 г сахара; 1 пак. ванил. сахара; 4 яйца; 300 г муки; 1 ч. л. разрыхлителя; 4 банана; 100 г тертого шоколада; жир; шоколад для украшения
- **Для крема:** 250 мл молока; ванил. сахар; 1 ст. л. крахмала; 2,5 ст. л. сахара; 1 желток; сок и тертая цедра 1 лимона; 3 ст. л. творога; 100 мл сливок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Масло, сахар, ванил. сахар взбить. Взбивая, добавить яйца, муку смешанную с разрыхлителем. Бананы нарезать и перемешать с тертым шоколадом. Все перемешать. Тесто выложить на противень. Выпекать 20 мин в духовке при 180°С.

2. Сделать крем. Молоко, сахар, ванил. сахар довести до кипения, снять с плиты. Добавить разведенный крахмал и желток, закипятить. Положить творог, сок лимона, цедру, остудить. Взбить сливки, ввести в массу, перемешивая. Корж промазать кремом и разрезать на куски. Украсить растопленным шоколадом.

Кальмары в сметане

Ольга Филимонова, г. Ульяновск. **Это блюдо можно подавать со спагетти или рисом.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г кальмаров; 3 луковицы; 200 г сметаны; 50 г сыра; сливочное масло; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Очищенные кальмары отварить в подсоленной воде 3 мин, остудить и нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать полукольцами.

2. Кальмары, лук, сметану соединить, немного посолить и тушить 15 мин.

3. Сыр натереть на крупной терке, посыпать кальмары с луком. Переставить в духовку и запекать 30 мин при 200°С.

АЭРОГРИЛЬ HOTTER® ЖИВИТЕ ВКУСНО!

АЭРОГРИЛЬ HOTTER - это новое поколение техники для кухни. В нем можно приготовить практически любое блюдо: хрустящие тосты и горячие бутерброды; курицу-гриль с золотистой корочкой и утку с яблоками; рыбу холодного и горячего копчения; наваристый борщ и каши; воздушные булочки и пирожные; ароматный ный, сочный шашлык; паровые котлеты и запеченный картофель; горячий глинтвейн для гостей и свежий йогурт на завтрак.

АЭРОГРИЛЬ HOTTER избавляет от кухонной рутины и превращает процесс приготовления пищи в удовольствие. Достаточно заложить продукты, задать программу. Остальное прибор сделает сам, а звуковой сигнал сообщит о готовности блюда.

Узнайте, где купить аэрогриль HOTTER в вашем городе
Москва, сеть "Семь холмов" (495) 250-32-53, 250-35-06
Другие города: 8-800-555-40-50 (звонок по России бесплатный)

Время приготовления: 1 ч 20 мин
Количество порций: 6–8

Марина Шепотатьева, г. Туапсе. **У меня двое детей и муж, часто готовлю для них. Попробуйте мое блюдо.**

Вареники в лодке из картофеля

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для лодки:** 6 картофелин; 2 яйца; 1 стак. муки; соль; растительное масло
● **Для теста:** 1 стак. воды; 1 яйцо; 3 стак. муки; соль
● **Для начинки:** 200 г плавленого сыра; 50 г слив. масла
● **Для украшения:** лист салата; кусочек сыра; сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить картофельное тесто для лодки. Картофель очистить, сварить в подсоленной воде. Отвар слить в миску, картофель размять в пюре, дать немного остыть. Добавить в пюре 1 яйцо, соль, муку, немного отвара, вымесить тесто.

2. Тесто выложить на смазанный растительным маслом противень, придать форму лодки. Верх смазать яйцом. Запекать в предварительно нагретой до 200°С духовке 15–20 мин.

3. Приготовить тесто для вареников. Насыпать муку горкой, посолить, сделать углубление, в него вылить яйцо, немного воды. Все перемешать, добавляя воду. Хорошо вымесить тесто. Накрыть пленкой на 15 мин.

4. Раскатать тесто в пласт, стаканом вырезать кружки. Сыр нарезать кубиками. Выложить кусочки сыра на кружки теста, края соединить и защепить зубчиками.

5. Сварить вареники до готовности. Вынуть из воды, смазать слив. маслом. Выложить вареники в лодку. Из салата сделать парус на шпажке, из кусочка сыра — флаг. Подавать со сметаной.

Ирина Жукова советует

● **Вместо плавленого сыра для начинки вареников лучше использовать брынзу или подсоленный творог, смешанные со взбитым яйцом.**
● **Красные паруса для украшения этого блюда можно сделать из половинок сладкого перца.**

Фото: В. Былинова (2)

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4–6

Раиса Чечеткина, Иркутская обл. **Раньше только готовила по вашему журналу, а теперь решила и сама написать.**

Витаминный салат из кольраби

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кольраби; 2 зеленых яблока; 1 свежий огурец; 1 морковь; 1 зеленая редька; 2 красных болгарских перца; зелень петрушки и укропа; 2 ст. л. готового хрена; соль
● **Для заправки:** 50 мл раст. масла; 1 ст. л. винного уксуса или 200 мл сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все овощи хорошо помыть, обсушить. Морковь, кольраби и редьку очистить. У перцев удалить семена, один перец нарезать кольцами для украшения, второй мелко нарезать.

2. Кольраби и яблоки натереть на крупной терке. Зеленую редьку и морковь нашинковать тонкой соломкой. Свежий огурец нарезать тонкими брусочками.

3. Зелень петрушки и укропа помыть, обсушить. Оставить немного для украшения, остальную мелко порубить.

4. Все нарезанные овощи соединить в глубокой миске, добавить рубленую зелень, столовый хрен, посолить, заправить по вкусу смесью растительного масла и винного уксуса или сметаной, аккуратно перемешать.

5. Выложить горкой в салатник, украсить кольцами перца, веточками зелени, в центре салата сделать цветок из колец перца и сметаны.

Ирина Жукова советует

● **Хорошая заправка для салата из кольраби и свежих овощей получится, если смешать сметану, 2 вареных желтка, соль и рубленую зелень петрушки и укропа.**
● **Салат из кольраби можно готовить с любыми свежими овощами, а также с солеными огурцами и консервированным зеленым горошком.**
● **Капусту кольраби для салатов рекомендуется слегка отварить или обжарить на растительном масле.**

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 6–8

Ольга Гордеева, г. Москва. **Тем, кто любит вегетарианскую пищу, советую приготовить мои шницели.**

Шницель из белокочанной капусты с сыром

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 небольшой кочан капусты
- 200 г твердого сыра
- 1 пучок укропа
- 2 яйца
- сухари панировочные
- соль, перец по вкусу
- растительное масло
- помидоры, листья салата, сметана для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кочан капусты отварить до полуготовности в соленой воде, охладить, разобрать на листья.

2. У листьев срезать черешки, каждый лист положить на разделочную доску, накрыть пленкой, слегка отбить.

3. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа помыть, обсушить, мелко порубить. Соединить тертый сыр и укроп, перемешать.

4. Выложить на каждый капустный лист сырную смесь, аккуратно свернуть плоским конвертиком.

5. Обмакнуть конвертики во взбитые яйца, затем обвалять в панировочных сухарях.

6. Жарить на раскаленной сковороде с растительным маслом с двух сторон до появления румяной корочки.

7. Готовые шницели выложить на большое блюдо, подавать со сметаной. Украсить листьями салата и ломтиками помидоров.

Ирина Жукова советует

- **Начинка шницелей будет сочнее, если добавить в нее немного сметаны (2–3 ст. л.) и взбитое яйцо.**
- **Вместо сыра для начинки можно использовать вареный рис с яйцами, брынзу или смесь из брынзы и карт. пюре.**
- **Для аромата можно добавить немного тертого чеснока.**
- **Если вам не рекомендуется жареное, выложите запанированные шницели на противень и запекайте в духовке.**

Фото: В. Билунова

ОБРАЗОВАНИЕ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

	Стоимость обуч. в мес. (руб)		Срок обучения
Языковые курсы			
Английский для начинающих	380	x	20 мес.
Немецкий для начинающих	380	x	20 мес.
Французский для начинающих	380	x	20 мес.
Итальянский для начинающих	380	x	20 мес.
Испанский для начинающих	380	x	20 мес.
Японский для начинающих	380	x	20 мес.
Китайский для начинающих	380	x	20 мес.
Арабский для начинающих	380	x	20 мес.
Английский для среднего уровня	410	x	20 мес.
Немецкий для среднего уровня	410	x	20 мес.
Английский для высшего уровня	410	x	16 мес.
Немецкий для высшего уровня	410	x	16 мес.
Английский для детей	280	x	18 мес.
Английский для детей 2	280	x	18 мес.
Немецкий для детей	280	x	18 мес.
Бизнес-менеджмент			
Менеджмент организации	465	x	12 мес.
Как начать собственное дело	425	x	12 мес.
Законодательная азбука	410	x	12 мес.
Коммерческий представитель	425	x	12 мес.
Туристический бизнес	425	x	16 мес.
Менеджер по логистике	425	x	15 мес.
Финансы и учет			
Основы бухгалтерского учета	440	x	12 мес.
Бухгалтерский учет на ПК	465	x	12 мес.
Финансовый учет по международным стандартам	465	x	12 мес.
Компьютерные курсы			
Компьютерная азбука	410	x	12 мес.
Компьютерная графика*	440	x	16 мес.
Пользователь ПК по европейским стандартам (ECDL)	465	x	12 мес.
Маркетинг, реклама, PR			
Журналистика	425	x	6 мес.
Менеджер по рекламе	425	x	12 мес.
PR-менеджер	480	x	12 мес.
Офис-менеджмент			
Секретарь-референт	410	x	12 мес.
Офис-менеджер	465	x	12 мес.
Менеджер по кадрам и зарплате	465	x	12 мес.
Этикет, организация торжеств и деловых мероприятий	410	x	16 мес.
Искусство и дизайн			
Дизайн интерьера	470	x	16 мес.
Садово-парковый дизайн	450	x	16 мес.
Конструирование и дизайн модной одежды	425	x	12 мес.
Цветочный дизайн	410	x	16 мес.
Курс кройки и шитья	410	x	12 мес.
Рисование	380	x	20 мес.
Искусство вязания	410	x	12 мес.
Искусство фэн-шуй	390	x	20 мес.
Красота и здоровье			
Современная косметология	440	x	12 мес.
Визаж и секреты красоты	410	x	16 мес.
Парикмахерское искусство	410	x	16 мес.
Педикюр и маникюр	410	x	12 мес.
Секреты современной кухни	380	x	12 мес.
Нетрадиционная медицина	380	x	16 мес.
Йога	380	x	16 мес.
Фитнес и здоровье	425	x	16 мес.
Курс массажа	425	x	16 мес.
Психология и педагогика			
Практическая психология	470	x	30 мес.
Скоростное чтение и запоминание	380	x	16 мес.
Воспитание ребенка от 0 до 5 лет	425	x	13 мес.
Учимся учиться (мини-курс)	630	x	1 мес.
Музыка и танец			
Учимся играть на гитаре	410	x	12 мес.
Играем на клавиш. инструментах	410	x	12 мес.
Искусство современного танца	410	x	16 мес.

Покупка полного комплекта учебных материалов невозможна для курсов, отмеченных звездочкой. Цена языковых и музыкальных курсов не включает стоимость аудиоматериалов, записанных компакт-дисках (28 руб. в месяц). При поступлении в ЕШКО взимается единоразовый регистрационный взнос (180 руб.). Стоимость полного комплекта со скидкой можно уточнить по телефону информационной службы ЕШКО. Оплата производится на основании счета Школы. В счет включается стоимость обработки корреспонденции и пересылки материалов по почте. Лицензия А № 303159 выдана Управлением образования и науки администрации Белгородской области. ОГРН 1023100000303. Подробная информация о розыгрышах призов - в информационной службе ЕШКО по тел.: (4722) 530 530 или на нашем сайте www.eecc.ru*

На правах рекламы

СУПЕРПРИЗ 2009 – НОУТБУК

СКИДКА 15 % + ПОДАРКИ:
красочная суперобложка для учебников, футляр для CD, фирменный пакет и освобождение от уплаты регистрационного взноса
ПРИ ЗАКАЗЕ ПОЛНОГО КУРСА

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК ПО РОССИИ
8-800-200-35-01
пн.– пт. 08:30 - 21:00, сб. - 08:30 - 19:30

ПРИЗОВОЙ КУПОН-ЗАЯВКА 5611

Название курса ____

☐ Я хочу сразу записаться на выбранный курс (помесячное обучение). Обязуюсь ежемесячно вносить плату за обучение согласно выставленным счетам.

☐ Я хочу заказать полный комплект учебных материалов выбранного курса с 15% скидкой и получить подарки. Обязуюсь оплатить всю стоимость сразу при получении.

☐ Я хочу получить бесплатно пробный урок и подробную информацию о выбранном курсе и условиях обучения.

Фамилия, имя, отчество ____

Дата рождения ____ Пол ☐ жен ☐ муж

Индекс ____ Область ____

Город (поселок) ____

Улица ____

Дом ____ Кв. ____

Код города и телефон (____) ____

Дата ____ Подпись ____

Я даю согласие на хранение, обработку и использование моих персональных данных Европейской школой корреспондентского обучения.

Наш адрес: Россия, 308037, Белгород, а/я 80, ЕШКО

Украина: (057) 766-77-77 Беларусь: (017) 345-33-30 Казахстан: (727) 296-00-66

Со своей колокольни

Мне хочется рассказать о небольшом старинном городке под названием Венев, где живут мои родители.

Наталья Конопко, г. Тула

В Тульской области есть река Осетр с притоком — извилистой речкой Веневкой. Видно, от нее и получил свое название городок, основанный в 1371 г. Со временем Венев стал уездным городом Тульской губернии. В XIX веке здесь было 9 церквей, свыше 20 магазинов и торговых лавок, действовал винокуренный завод. Вокруг города всегда было много плодовых садов. В районе издавна велась добыча известняка, который в 30-х годах XX века использовался для отделки станций московского метро. Еще Венев известен тем, что здесь находится самое высокое здание Тульской области — Никольская колокольня, построенная в 1860 г., а также старейшее гражданское здание — Каменные палаты конца XVII века, в них сейчас расположен краеведческий музей. В современном Веневе действует завод алмазного инструмента, молочный завод и масложирзавод. На маслозаводе под маркой "Российские семена" выпускается большой ассортимент растительного масла: подсолнечное, рапсовое, кукурузное, для детского питания и несколько сортов вкусного майонеза.

Пирожки по-купечески

В прошлых веках в Веневском уезде готовили блюда купеческой и мещанской кухни. На праздники подавали гуся, начиненного грибами, свиную рульку с гречкой, жаркое из телятины с дерунами (картофельными оладьями) в горшочке и раков в белом вине, которые и сейчас водятся в чистой воде Веневки.

Многие веневцы и сегодня живут в частных домах с огородами или имеют дачные участки. Урожай по традиции заготавливают на зиму. Самые любимые заготовки: квашенная целыми кочанами капуста, моченые яблоки с медом, соленые огурцы. Охотно используют горожане дары природы, особенно грибы и ягоды. Уникальный способ засолки жаренных

Палаты — самое старое здание в области

Город начинается с вокзала

в сливочном масле опят знают только здесь. Из лесных ягод варят варенье.

К праздничному столу веневцы готовят много разных салатов, пекут пироги, шоколадные торты с вишней, покупают готовые тульские пряники. Моя бабушка пекла очень вкусные пирожки с ливером по старинному рецепту. Для теста нужно взять 0,5 л теплого молока; литровую банку муки; по 2 ст. л. постного и сливочного масла; 50 г свежих дрожжей; по 1 ч. л. соли и сахара; яиц не класть. Все смешать, дать подойти, обмять пару раз. Для начинки ливер (печенку, легкое, сердце) сварить, пропустить через мясорубку, обжарить с луком на сливочном масле. Приготовить пирожки как обычно. Печь 20 мин в духовке при 200°С. Затем смазать сливочным маслом, накрыть льняным полотенцем, чтобы корочка стала мягкой. Закончить рассказ хочу словами городского гимна: "Приезжай ко мне в Венев, будем слушать соловьев. Будет солнце, будет лето, будут травы и цветы! Полюбить Венев за это навсегда сумеешь ты!"

Пишите нам!

Расскажи о своем крае. Не забудь прислать фото и купон на с. 66. За публикацию рассказа получишь приз от редакции — 800 руб.

Салат "Экзотические крабы"

Елена Чумакова, г. Новокубанск. **Ваш журнал выручает и в праздники, и в будни. На фотографии наш любимый сынуля Никита.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г свинины; 1 банка консервированной кукурузы; 1 небольшая баночка консервированных ананасов; 250 г крабовых палочек; 5 яиц; 1 луковица; майонез
- **Для украшения:** 50 г твердого сыра; 1 помидор; сухарики

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свинину сварить и мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, очистить и также мелко нарезать.
2. Крабовые палочки, ананасы нарезать небольшими кусочками, лук очистить, нарезать и обдать кипятком.
3. Свинину, яйца, кукурузу без жидкости, крабовые палочки, ананасы, лук соединить, заправить майонезом и перемешать.
4. Помидор нарезать дольками, сыр натереть на средней терке.
5. Салат украсить дольками помидора, тертым сыром и сухариками.

Марина Шабанова, г. Новоалтайск. **В праздник хочется чего-нибудь вкусненького.**

Запеченные свиные рульки

ПОНАДОБИТСЯ

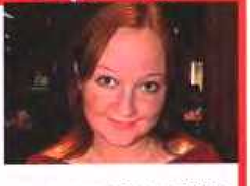
- 2 свиные рульки; лавровый лист; молотый черный перец; чеснок; приправы; соль; 400 г картофеля; 300 г квашеной капусты; 2 луковицы; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лавровый лист измельчить, чеснок нарезать. Рульки натереть солью и черным перцем, нашпиговать чесноком, посыпать лаврушкой и оставить на 2–3 ч.
2. Картофель помыть, очистить и крупно нарезать. Лук очистить и нарезать кольцами. Растительное масло перемешать с солью и приправами. Кусочки картофеля перемешать в масляной смеси.
3. В рукав для запекания выложить слой квашеной капусты. На нее разложить картофель с луком. Сверху — свиные рульки.
4. Запекать в духовке при температуре 250°С в течение 1,5–2 ч.

Салат "Фантазия" с грибами

Марина Семшова, г. Москва. **Мы дома всегда готовим этот салат на все праздники.**



ПОНАДОБИТСЯ

- 2 картофелины; 1 морковь; 300 г шампиньонов; 100 г сыра; 2 яблока; 200 г ветчины; 1 болгарский перец; майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель и морковь помыть, отварить, очистить и нарезать кубиками.
2. Грибы помыть, отварить и мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки мелко нарезать. Ветчину нарезать соломкой. Перец очистить и также нарезать тонкой соломкой.
3. Все соединить, перемешать, заправить майонезом по вкусу и еще раз хорошо перемешать.

Яйцо в стаканчике

Хочу присоединиться к дружной семье любителей с фантазией приготовить и вкусно поесть. Надеюсь, мой рецепт пригодится!

Свежие шампиньоны нарежьте и обжарьте. Добавьте мелко нарезанную ветчину, майонез и хорошо перемешайте. Возьмите фольгу и сложите ее в четыре слоя. Нарежьте на квадраты размером с невысокий стаканчик. Оберните фольгой стакан, придав ей цилиндрическую форму. Стакан уберите, форму из фольги внутри смажьте маслом, выложите грибы с ветчиной. Аккуратно вылейте яйцо, стараясь сохранить желток. Посолите и поперчите по вкусу, можно посыпать молотыми травами. Запекайте в нагретой до 200°С духовке 15 мин. При подаче на стол украсьте зеленью.

Ирина Шмидт, г. С.-Петербург

Ольга Хованова, пос. Новый Быт, Московская обл. **Очень приятно делиться своими рецептами с вашими читателями!**

Свиная грудинка, запеченная в фольге

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг свиной грудинки с мясными прослойками; 1 головка чеснока; соль, перец, специи для мяса по вкусу

Для гарнира:

- 8–10 картофелин; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чеснок очистить и пропустить через чесночный пресс.
2. Грудинку посолить, поперчить, приправить специями, натереть измельченным чесноком и оставить на 30 мин. Грудинку завернуть в фольгу и выпекать в нагретой до 200°С духовке 40 мин.
3. Картофель очистить, разрезать на дольки. Выложить их на смазанный маслом противень и запекать при температуре 200°С до золотистой корочки. Грудинку с картофелем подать к столу.

Салат "Кальмаровый пир"

Елена Зимина, г. Владивосток. **Готовлю каждый день для любимого мужа Андрея и сыночка Никиты.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг кальмаров
- 100 грецких орехов
- 300 г консервированных шампиньонов в собственном соку
- 1 плавленый сырок
- 3 зубчика чеснока
- майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кальмары помыть, очистить, опустить в кипящую воду и варить 3 мин, затем охладить и нарезать тонкой соломкой.
2. Грецкие орехи мелко порубить.
3. Шампиньоны нарезать кусочками.
4. Плавленый сыр натереть на средней терке, чеснок очистить и пропустить через пресс.
5. Кальмары, грецкие орехи, плавленый сыр, измельченный чеснок соединить и хорошо перемешать.
6. Салат заправить майонезом по вкусу и еще раз перемешать.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6–8

Ксения Абаева, г. Шиханы. **Хотите удивить гостей? Приготовьте для них мой необычный и очень вкусный салатик.**

Салат мясной в сундучке из теста

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для сундучка:** 1 упаковка слоеного теста; 1 ч. л. молока; 1 ч. л. майонеза

● **Для салата:** 200 г говядины; 500 г картофеля; 400 г соленых огурцов; 100 г листьев салата; 4 яйца; 250 г майонеза; соль; перец; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо, картофель, яйца сварить до готовности, очистить, мелко нарезать. Огурцы нарезать кубиками. Все соединить, добавить майонез, хорошо перемешать.

2. Тесто разделить на две части, немного раскатать. Вырезать из теста два круга: большой и маленький.

3. Приготовить каркас для сундучка: скомкать несколько листов бумаги, сформовать из них шар по размеру большого круга теста. Завернуть шар в пергаментную бумагу.

4. Обернуть шар большим кругом теста снизу, сверху накрыть малым кругом, прижать, наколоть тесто вилкой. Края кругов соединить зубочистками. Смочить противень водой, выложить на него шар. Из обрезков теста можно вырезать узоры, украсить шар.

5. Выпекать шар 20–30 мин в нагретой до 200°С духовке. Выложить на поднос, дать немного остыть. Острым ножом срезать у шара верх (крышка). Аккуратно вынуть бумагу.

6. Выложить внутрь шара листья салата, затем — мясной салат, полить майонезом, украсить зеленью, накрыть крышкой и подавать.

Ирина Жукова советует

● **Сундучок можно испечь любой формы, обернув тестом картонную коробку из-под геркулеса, печенья или конфет.**

● **Вместо слоеного теста для сундучка можно использовать дрожжевое.**

● **Если смазать тесто взбитым яйцом, сундучок приобретет красивую румяную корочку.**

Фото: В. Билунова (5)

Время приготовления: 1 ч 30 мин
Количество порций: 6–8

Валентина Азаркина, г. Саратов. **Я пробовала в гостях это блюдо с овощной начинкой, а потом придумала свою.**

Мясо, фаршированное брынзой

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг свиного окорока; 1 яйцо; 0,5 ч. л. меда; 1 соленый огурец; 1 помидор; листья салата; соль; перец

● **Для начинки:** 200 г брынзы; 100 г фисташек; по 1 пучку петрушки и кинзы; 2 зубчика чеснока; 50 г сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбить яйцо с 3 ст. л. воды, солью и перцем. Мясо поместить в полиэтил. пакет, залить яйцом, завязать. Поставить на 12 ч на холод.

2. Приготовить начинку. Орехи очистить. Зелень помыть, порубить. Брынзу размять. Все соединить, добавить сметану, перемешать.

3. Достать мясо из холодильника. Сделать в центре куска глубокий надрез — карман для фарширования. Наполнить карман начинкой, сколоть края зубочисткой.

4. Выложить начиненное мясо на противень. Обмазать медом. Запекать 45 мин в нагретой до 200°С духовке, поливая соком и переворачивая. Затем накрыть фольгой, убавить огонь до 180°С, запекать еще 15–20 мин. Готовое мясо вынуть из духовки, оставить в фольге на 10 мин, затем выложить на блюдо, нарезать, украсить по желанию.

5. Роза из соленого огурца. Нарезать огурец ломтиками наискосок. Разложить ломтики веером, свернуть трубочкой (**а**). Сколоть конец трубочки зубочистками (**б**). Развернуть ломтики так, чтобы получился цветок (**в**).

Лакомый кусочек

Решила отправить рецепт вкусного рулета! Он оказался таким мягким, воздушным и сладким! Рулет скушали до последней крошки. Готовится он быстро. Получается сразу два рулета. Приятного всем чаепития!

Юлия Шаперина, г. Москва

Банановый рулет

ПОНАДОБИТСЯ

● 4 яйца; 200 г сахара; 1,5 стакана муки; 1 пакетик ванильного сахара; 4 банана; 200 г слив. масла; 1 банка сгущен. молока; сода на кончике ножа; сахарная пудра и корица для обсыпки; сливочное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца и сахар соединить и взбить миксером добела.

2. Во взбитую яичную массу добавить ванильный сахар, соду и хорошо перемешать. Постепенно всыпать муку и перемешать до однородной массы.

3. Духовку нагреть до 180°С. Противень выстелить смазанным сливочным маслом пергаментом.

4. Равномерно разложить тесто и выпекать 10–15 мин до золотистой корочки. Бисквит остудить, по периметру отрезать по 1 см. Затем длинным ножом разрезать пополам на 2 равные части.

5. Сделать крем. Размягченное сливочное масло и сгущенное молоко соединить и взбить миксером.

6. Бисквиты промазать кремом и убрать в холодильник на 1 ч для пропитки.

7. Бананы очистить и натереть на крупной терке. Тертый банан выложить на крем. Бисквиты свернуть в рулеты. Сверху посыпать сахарной пудрой и корицей.

КОНКУРС!

Ты печешь торты, пироги, пирожные? Тогда присылай нам рецепты вместе с фото. Не забудь посмотреть и заполнить купон со с. 66. За опубликованный рецепт получишь от нас 500 руб.

Елена Дерягина, г. Ивантеевка. **Вкус этого блюда ни с чем не сравнится. Рецепт очень простой, и по вкусовым качествам оно не уступает ресторанным!**

Сотэ из индейки и грибов

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг индейки; 2 красные луковицы; по 1 шт. красного, зеленого и желтого болг. перца; 300 г брокколи; 400 г шампиньонов; 350 мл 10-процентных сливок; 150 мл белого сухого вина; сушеный тимьян; соль; зелень; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук, перец очистить и нарезать кубиками. Индейку также нарезать кубиками. Грибы — ломтиками. Лук обжарить в сотейнике, добавить индейку, перемешать и еще немного обжарить.

2. Влить белое вино и тушить 7 мин. Положить шампиньоны, перец, тимьян, брокколи, посолить и залить сливками. Накрыть крышкой и тушить около 40 мин. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Зефирный торт

Ольга Куршакова, г. Владимир. **Этот торт не требует выпекания.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг зефира; 250 г слив. масла; 1 банка сгущенки; 500 г печенья "Юбилейное"

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделать крем. Печенье измельчить. Слив. масло, сгущенку перемешать. Соединить обе массы, перемешать. Зефир разъединить на половинки, срезать верхушки. На блюдо выложить половину зефира без верхушек. На зефир положить половину крема. Накрыть оставшимся зефиром, на него положить остальной крем.

2. Торт украсить верхушками от зефира и убрать в холодильник на 2 ч.

Салат "Сайра под сыром"

Анна Овчинникова, г. Волгоград. **Мне нравится готовить, поэтому я готовлю для своей семьи много интересных блюд. На фотографии мой старший сын Богдан.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 банка консервированной сайры в масле; 200 г твердого сыра; 1 яйцо; 1 луковица; 1 болгарский перец; 2 ст. л. майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу вынуть из банки, удалить кости и разделить вилкой на мелкие кусочки.

2. Сыр натереть на средней терке. Яйцо сварить вкрутую, очистить и крупно нарезать. Лук очистить, нарезать и ошпарить. Перец очистить и нарезать кольцами. Рыбу, 2/3 тертого сыра, яйцо, лук соединить и хорошо перемешать.

3. Жидкость из-под консервов перемешать с майонезом и заправить салат.

4. Посыпать оставшимся тертым сыром и украсить салат кольцами болгарского перца.

"Рыбка в рукаве"

Елена Кочетова, г. Волгоград. **Как-то раз попробовали запечь курицу в рукаве для запекания. Очень вкусно! Теперь без рукава как без рук. На фото мы с сыном Александром.**

ПОНАДОБИТСЯ

● речная рыба (лещ, подлещик, судак, карась, толстолобик, небольшой сазан); крупная соль; рукав для запекания; помидоры черри для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу хорошо вымыть, не чистить и не потрошить! Отрезать хвост и плавники. Заранее отрезать рукав по размеру рыбы, при этом прибавляя на зажим.

2. Рыбу обильно посыпать солью со всех сторон и уложить в рукав. Рукав с боков закрепить скрепками и сверху сделать 2–3 прокола, чтобы выходил пар.

3. Духовой шкаф нагреть до 180°С. Рыбу в рукаве выложить на противень запекать 40–50 мин.

4. Рыбу достать из рукава, разрезав рукав сверху, выложить на блюдо, украсить помидорками черри и подать к столу.

Вера Деркач, г. Тимашевск. **У нас пятеро детей. Мы сторонники того, чтобы готовить вкусно и быстро.**

Пирожки за 30 минут

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 л воды; 0,5 ст. л. сахара; 0,5 ст. л. соли; 1 ст. л. дрожжей; маленький кусочек прессованных дрожжей; 1 ст. л. растительного масла; 2–3 стакана муки; растительное масло или смалец для жарки; мука для обсыпки

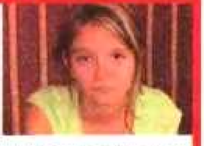
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В кастрюлю налить теплую воду. Насыпать соль, сахар, сухие и прессованные дрожжи. Когда прессованные дрожжи всплывут, влить растительное масло и, помешивая, всыпать муку. Убрать в тепло на 30 мин.

2. На доску насыпать муку, ложкой выкладывать тесто комочками. Комочки со всех сторон обвалять в муке, примять и на середину выложить любую начинку, сформовать пирожки. Отряхнуть лишнюю муку, жарить на разогретом растительном масле.

Котлеты "Необыкновенные"

Ксения Злобинец, г. Екатеринбург. **Мои котлетки жарятся быстро. Готовый фарш в холодильнике хранится несколько дней. В фарш можно добавить зелень петрушки.**



ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г свинины; 300 г кур. мяса; 3 яйца; 3 ст. л. крахмала; 3 ст. л. майонеза; 5 зубчиков чеснока; соль по вкусу; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свинину и курицу нарезать кубиками со стороной 0,5 см. Добавить яйца, крахмал, майонез, измельченный чеснок, соль и хорошо перемешать. Массу убрать в холодильник на 30 мин.

2. Выкладывать ложкой на разогретую с растительным маслом сковороду. Жарить под крышкой с двух сторон до румяной корочки.

Поджарка из индейки

Мне 52 года, уже 20 лет я работаю поваром. У меня много рецептов и я люблю готовить, но в последнее время хочется поменьше времени проводить на кухне, поэтому мне по душе блюда на скорую руку. Предлагаю один из таких рецептов. Понадобится: 400 г филе индейки; 3 луковицы; 200 г сметаны; карри, соль, зелень по вкусу; растительное масло для жарки. Индейку нарезать и обжарить на среднем огне, для быстроты можно под крышкой, до полного выпаривания выделившегося сока.

Затем положить нарезанный полукольцами лук и продолжать обжаривать, перемешивая, до подрумянивания мяса. За 10 мин до готовности добавить сметану и томить под крышкой. Изумительный вкус и грибной запах, как ни странно! Посыпать зеленью и можно подавать на стол. На гарнир подойдет рис.

Светлана Морозова, г. С.-Петербург

Ольга Кислова, г. Раменское. **Готовится это аппетитное блюдо очень быстро. Попробуйте!**

Картофель, запеченный с цветной капустой

ПОНАДОБИТСЯ

● 700 г картофеля; 700 г цветной капусты; 250 г сметаны 15-процентной жирности; 150 г твердого сыра; 50 г сливочного масла; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварить в мундире до готовности. Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности. Сыр натереть на средней терке. Сливочное масло нарезать кусочками.

2. Картофель и цветную капусту выложить в огнеупорное блюдо. Посолить и перемешать. Сверху положить кусочки масла. Залить сметаной и посыпать тертым сыром.

3. Запекать в предварительно нагретой до температуры 200°С духовке в течение 15–20 мин.

Помидоры с креветками

Светлана Тумко, г. Тольятти. **На фото мой внук Иван, он принимал участие в приготовлении.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г креветок; 4 помидора; 1 яблоко; 2 ст. л. консерв. кукурузы; 1 стебель сельдерея; 1 ст. л. грецких орехов; сок 1/2 лимона; 2 ст. л. майонеза; 2 ст. л. сливок; соль; перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Помидоры помыть, срезать верхушки, ложкой выбрать мякоть, посыпать изнутри солью, немного подсушить.

2. Креветки прогреть в подсоленной воде, воду слить, креветки нарезать кусочками.

3. Яблоки нарезать кубиками сбрызнуть лимонным соком. Очищенный сельдерей нарезать кубиками, орехи порубить.

4. Креветки, яблоки, сельдерей, орехи, кукурузу соединить и перемешать. Посолить, поперчить, заправить майонезом, сливками и вновь перемешать. Нафаршировать помидоры и подать к столу.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 6–8

Ирина Коллонтаева, г. Владивосток. **Живу на берегу океана и люблю его дары. Такого рецепта у вас не было!**

Трубочки из кальмаров в кляре

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг кальмаров; 2–3 яйца; 2 ст. л майонеза или сметаны; 3 ст. л. муки; соль, перец по вкусу; свежая зелень, 1 лимон для украшения; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кальмары очистить от пленок и выпотрошить, если они не потрошеные. Разрезать каждую тушку вдоль пополам, чтобы получились большие пластины.

2. Хорошо отбить пластины кальмаров с двух сторон молоточком (лучше деревянным), чтобы пластина увеличилась в размере. Слегка посолить и поперчить.

3. Приготовить кляр. Взбить яйца с майонезом, солью, 1 ст. л. растительного масла. Продолжая взбивать, понемногу добавлять муку и воду. Кляр должен быть средней густоты, как на блины.

4. Окунуть пластины кальмаров в кляр, выложить на раскаленную сковородку с растительным маслом.

5. Жарить по 2–3 мин с каждой стороны до появления золотистой корочки. Переложить в миску. Дать немного остыть в течение 10 мин.

6. Каждую пластину кальмара свернуть трубочкой. Выложить трубочки на блюдо, украсить зеленью, ломтиками лимона.

Ирина Жукова советует

- **Кляр нужно готовить заранее и дать настояться полчаса.**
- **Сначала взбейте желтки с майонезом, солью, мукой, а потом добавьте взбитые белки.**
- **Чтобы кляр лучше прилипал, сначала обваляйте кальмары в муке, затем окуните в кляр.**
- **Самый простой кляр делается из смеси пива и муки в пропорции 1:1 с добавлением соли.**
- **К трубочкам можно подать вареный рис, овощной салат и майонез.**

Фото: В. Богуцкая.

НОВИНКА В РОССИИ
ЗАЙМ ПО ТЕЛЕФОНУ
Получите от
5 000 до 50 000 рублей!

Вы БЫСТРО получаете Ваши деньги.
Вы выполняете МИНИМУМ формальностей.
Вы СВОБОДНО распоряжаетесь деньгами.
Вы живете более КОМФОРТНО.
Вы погашаете МАЛЕНЬКИМИ суммами.
Выплаты

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗАЙМА звоните сейчас:
(495) 514 05 05
! НАЗОВИТЕ КОД 92Г40

РУСФИНАНС

БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

С.-Петербург	(812) 363-26-46
Волгоград	(8442) 26-71-68
Екатеринбург	(343) 253-00-27
Казань	(843) 570-66-46
Краснодар	(861) 210-16-22
Новосибирск	(383) 227-64-94
Н.Новгород	(831) 275-86-16
Пермь	(342) 219-09-16
Ростов-на-Дону	(863) 261-85-86
Самара	(846) 276-44-42
Саратов	(8452) 66-92-00
Тюмень	(3452) 52-20-23
Уфа	(347) 291-24-04
Челябинск	(351) 247-12-42
Барнаул	(3852) 39-20-22
Иркутск	(3952) 28-33-43
Владивосток	(4232) 49-10-25
Ставрополь	(8652) 95-13-50

ЗАЯВКА НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ. БЕСПЛАТНО И КОНФИДЕНЦИАЛЬНО
Заполните и отправьте в РУСФИНАНС по адресу: 111396, Москва, а/я 6, ООО «РУСФИНАНС»

ДА, я хочу получить полную информацию и заявление на получение займа от 5 000 р. до 50 000 р.

ФАМИЛИЯ:
ИМЯ:
ОТЧЕСТВО:
ПОЛ: М Ж ДАТА РОЖДЕНИЯ (ЧИСЛО, МЕСЯЦ, ГОД):
ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС:
Код: 92Г40
ОБЛАСТЬ/КРАЙ:
ГОРОД:
АДРЕС:
НОМЕР ДОМА: КОРПУС: СТРОЕНИЕ: КВАРТИРА:
НОМЕР ТЕЛЕФОНА: КОД: НОМЕР:

Предложение действительно для граждан России от 22 лет

Реклама. ООО «Русфинанс», 127055, Москва, ул. Новослободская, 21. ОГРН 1027739586525

Вкусный сувенир

Недавно я вернулась из Польши. Привезла рецепт вкусного и сытного блюда. Думаю, и вы его оцените. Чем больше разных видов мяса, тем вкуснее бигос.

Елена Иванова, г. Можга, Удмуртия

Польский бигос

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг белокочанной капусты; 1 кг квашеной капусты; 100 г вареной колбасы; 300 г куриного филе; 200 г копченой колбасы; 200 г грибов; 3 луковицы; 50 г томатной пасты; 200 мл белого сухого вина; тмин, майоран, базилик по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Белокочанную капусту нашинковать, квашеную капусту мелко нарезать.

2. Свежую капусту залить небольшим количеством воды и тушить 10 мин. Затем добавить квашеную капусту и тушить 1 ч.

3. Грибы отварить и мелко нарезать. Курицу, вареную и копченую колбасу нарезать и вместе обжарить.

4. Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать отдельно. Добавить к луку томатную пасту, перемешать и тушить 5 мин.

5. Капусту, лук, грибы, колбасу, курицу соединить в форме для запекания, влить вино, посолить и приправить по вкусу. Запекать в нагретой до 200°С духовке 1 ч.

Елена советует

● **В бигос можно добавить ребра и хрящи, они размягчатся и будут вкусными.**
● **Также в бигос хорошо положить кусочки грудинки и сосисок.**
● **Перед подачей на стол посыпьте блюдо свежей рубленой зеленью петрушки.**

КОНКУРС!

Кухня какого народа нравится тебе? Пришли нам свой любимый рецепт и фото. Заполни купон, который ты найдешь на с. 66. За публикацию ты получишь от нас приз — 500 руб.

Ольга Осокина, г. Уфа. **Недавно я узнала рецепт итальянской лепешки, которая очень понравилась.**

Фокачча с картофелем

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г муки; 1 ч. л. соли; 0,5 ст. л. сахара; 60 мл молока; 1 ч. л. сухих дрожжей; 1 средняя картофелина; 70 мл растительного масла; сухие пряные травы по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофелину отварить в мундире, очистить и размять вилкой до состояния пюре. В теплое молоко добавить сахар и развести в нем дрожжи. Оставить на 10 мин.

2. Муку просеять, добавить в нее соль, молоко с дрожжами, размятый картофель и 50 мл растительного масла. Замесить эластичное тесто, накрыть салфеткой и оставить на 40 мин.

3. Оставшимся раст. маслом смазать форму или противень. Тесто обмять, выложить в форму, разровнять, накрыть и оставить еще на 40 мин.

4. Сделать в лепешке углубления пальцами, смазать ее раст. маслом, посыпать сухими травами, можно крупной солью. Выпекать в нагретой до 200°С духовке15–20 мин до золотистой корочки.

Мясо по-гречески с луком

Светлана Тренева, г. Нижний Новгород

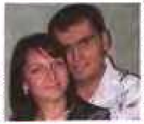
ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг мякоти говядины; 5 шт. моркови; 3 луковицы; 0,5 кг чернослива; 100 мл белого сухого вина; 1 ч. л. корицы; соль; сахар; молотый перец; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать, посолить, поперчить. Лук нарезать и спассеровать. Морковь натереть на крупной терке, посолить, добавить сахар и залить вином. Чернослив ошпарить.

2. В казане разогреть раст. масло, обжарить мясо. Положить лук и морковь и перемешать. Тушить до готовности мяса. За 5 мин до окончания положить чернослив и корицу.



Греческая запеканка "Мусака"

Елена Сосницкая, г. Оренбург. **В августовском номере был рецепт "Мусаки" от семьи Шевченковых, а я готовлю мусаку иначе.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг мясного фарша; 1 большая луковица; 5 картофелин; 4 помидора; 4 баклажана; раст. масло; соль, специи по вкусу
● **Для заливки:** 200 мл жирных сливок; 2 яйца; 150 г сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель нарезать кружочками, обжарить по 2 мин с каждой стороны и выложить в форму для запекания. Баклажаны вымочить 30 мин в соленой воде, отжать, нарезать кружочками, также их обжарить. Половину баклажанов выложить на картофель.

2. Лук очистить, нарезать, перемешать с фаршем и обжарить 15 мин. Выложить на баклажаны. Положить оставшиеся баклажаны и кружочки помидоров. Все слои посолить и приправить. Сыр натереть на средней терке. Яйца взбить со сливками и перемешать с половиной сыра. Залить мусаку, посыпать оставшимся сыром. Запекать в нагретой до 180°С духовке 25 мин.

ТАТЬЯНА НАГИЕВА РАССКАЗЫВАЕТ:

КАК МНЕ УДАСТСЯ ПОХУДЕТЬ НА 19 КГ, ПРОДОЛЖАЯ ПРИ ЭТОМ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ

... всего за 6 недель после удивительной встречи ...

РЕКЛАМА

До этого необычайного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем, как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Все полезно, что в рот полезло". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер.

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно.

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила, и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник, но это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились

Никогда не откажусь от того, что я люблю.
Люблю кофе - крепкий, ароматный!
Люблю петь, люблю готовить.
Люблю общаться с детьми.
Мой муж еще не может в это поверить - я рассчитываю похудеть на 19кг.
Без всяких усилий. И сейчас я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь..., но несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальных костюмах. Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней.

Я не могла такой оставаться.

Я почувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав слова! Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы. Из них я много узнала о молодых женщинах моего возраста, которым удалось похудеть на 10,15 и даже на 25 килограммов - совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о специальном кофе для похудения Cafe Minc (Кофе Минс).

Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.4671.12.06 от 20.12.2006 Адрес продавца: г. Москва, Волоколамское шоссе, д.1, стр.1 ОГРН 1047796711584

Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь". И тогда я приняла окончательное решение. Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении и подробно расспросила, как похудеть с помощью этого кофе. Я получила подробную информацию об оздоровительных курсах и их длительности. Если же я не буду удовлетворена на 100 процентов результатами "кофетерапии", мне возвратят деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку. Сделать заказ, оказывается, очень просто.

Кофейная "диета"

Кофе Минс меня заинтересовал и, кроме того, оказалось, что применять его легко. Я ознакомилась с инструкцией и выяснила,что это высококачественный натуральный продукт, который можно употреблять как обычный кофе 1-2 раза в день и при этом планомерно худеть! Кофе обладает приятным ароматом и вкусом с легкой кислинкой. Этот напиток не обладает ни мочегонным, ни слабительным действием, а главное его преимущество заключается в том, что он купирует аппетит, способствует сжиганию жиров в организме и улучшает обмен веществ. Наблюдения специалистов показали, что при употреблении этого кофе человек теряет в месяц от двух до пятнадцати лишних килограммов. Мне рассказали, как лучше употреблять этот кофе, чтобы достичь максимального эффекта. Все очень просто. Можно добавлять в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока. Только не нужно ждать быстрых результатов. За два-три дня употребления кофе, конечно, сбросишь килограмм-другой, но чтобы значительно похудеть, нужно пройти полный курс. Уже в конце второй недели можно избавиться от 6-8 лишних килограммов - без усилий, без диет, без таблеток, продолжая употреблять в пищу все, как обычно. На протяжении третьей недели люди, обычно, худеют еще на 2-3 килограмма, причем совершенно не испытывая никаких негативных последствий. Каждая чашечка Кофе Минс добавляет уверенность, бодрость и надежду, настроение поднимается и, несмотря на массу дел, человек ощущает себя словно заново родившимся.

Важно и то, что при употреблении кофе для похудения не просыпается аппетит, можно кушать все, что тебе нравится, не ощущая никаких неудобств. Были случаи, когда в конце шестой недели "кофетерапии" люди худели весьма значительно - на 20 килограммов и больше.

Хочу похудеть до 52 килограммов.

Позже я познакомилась с женщинами, которые тоже испытывали точно такие же проблемы, как и я. Из-за тучности у них портились отношения в семье, мужья теряли к ним интерес. Женщины, употребляющие Кофе Минс, не только худели - они менялись внутренне, становились веселыми и жизнерадостными. А главное, в них вселялась уверенность, что ни при каких обстоятельствах они уже не поправятся. Взвешиваясь каждый день, все они убедились, что можно похудеть на 5, 10, 15 и даже 30 кг. И, как следствие, менялось отношение окружающих к этим дамам. Мне рассказали, что даже после родов, регулярно принимая это кофе, можно не только не пополнеть, а даже сбросить несколько кило! А что может быть вкуснее чашечки настоящего кофе перед началом дня! Так что я уже установила себе планку - употребляя кофе, похудею на 19 килограммов, чтобы весить 52. Уверена, что Кофе Минс мне поможет.

ОТПРАВЬ SMS С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР +7 (917) 563 99 90

Заказ по SMS просим высылать на указанный номер в следующей форме:
код продукта, количество, форма оплаты, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартира, код 276/9
(**например:** КМ03, наложенный платеж, Иванова Алла, 115060, Москва, ул. Гоголя 15, кв.99, код 276/9)

Тел.:(495)781-42-14

Адрес для заказа по почте: 115088, г. Москва, а/я 88 ООО "Институт Био Препаратов"

БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

Купон заказа

Ф. ____________

И. ____________

О. ____________

Адрес: индекс ____________

обл/город ____________

____

пос ____________

____

ул. ____________

дом ________ кв. ________

Моб.тел. ____________

Я заказываю:

☐ 1 недельный курс (похудение 3-5кг, минус один размер) по цене 590 руб. **код КМ01**

☐ 2 недельный курс (7-10кг, минус два размера) - 990 руб. **код КМ02**

☐ 3 недельный курс (10-15кг, минус три размера) - 1290 руб. **код КМ03**

☐ Предоплата:
Р/С 40702810500012484700 в МКБ "Москомприватбанк", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342
БИК 044585342, ООО "Институт Био Препаратов"
ОКПО 74643179
ИНН 7743538962

☐ Наложенный платеж (почтовые расходы + 20%)

01-2009 276/9

Кладовая белка

Блюда из кальмаров умели готовить еще в Древней Греции и Риме. В то время кальмаров называли крылатой рыбой. Кальмар традиционно относится к числу самых популярных морепродуктов.

Светлана Пузанова, г. Ковров

Фото: PurestockX/Russian Look

Кальмары бывают разного размера — от очень маленьких, всего 25 см, до очень больших. Некоторые гигантские особи достигают до 30 м в длину.

Блюда из кальмаров — это не только вкусный, но и очень полезный продукт. В них много белка, йода, кальция и других жизненно важных микроэлементов и витаминов.

Из кальмаров можно приготовить разнообразные, не похожие на друг друга блюда: от салатов до суфле.

При приготовлении кальмаров нужно учитывать, что чем дольше кальмара варить, тем хуже будет качество приготовленного продукта.

Я делаю это так: как только вода с кальмарами (их нужно класть в холодную воду) закипит, выключаю огонь и даю кальмарам остыть в посуде. Мое любимое блюдо из кальмаров — то, что готовит мой папа.

Тушеные кальмары

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг кальмаров; 1 стакан вареного риса; 2 луковицы; 3 ст. л. слив. масла; 1,5 ст. л. муки; 100 мл молока; соль; перец; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замороженные кальмары положить в холодную воду на 30 мин, промыть, очистить, нарезать соломкой. Обвалять в муке и быстро обжарить на масле.

2. Рис перемешать с кальмарами. Добавить молоко, соль, перец, сливочное масло. Тушить 20 мин на медленном огне.

Фаршированные кальмары

Нинель Корнеева, Ленинградская обл.

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг кальмаров; 300 г кетчупа; 300 г капусты; 2 луковицы; 3 вареных яйца; раст. масло; соль; перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать, тушить в масле до полуготовности. Добавить рубленые яйца и обжаренный лук, посолить, поперчить.

2. Кальмары очистить, посолить, нафаршировать, чуть обжарить, сложить в кастрюлю, залить кетчупом, тушить 20 мин.

Пишите нам!

Ветчина — любимый продукт апрельского номера. Пришли в редакцию рассказ с рецептом и фотографиями. За публикацию рассказа получишь от нас приз — 800 руб., рецепта — 500 руб. Не забудь посмотреть и заполнить купон на с. 66.

Мечтая о дальних берегах

Этот торт нравится детям.

Ирина Астахова, г. Райчихинск

Торт "Рыбка"

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 готовых бисквитных коржа; раст. масло

● **Для начинки;** 1 банка вареной сгущенки; 0,5 л йогурта со вкусом вишни; 1 банка консервир. черешни без косточек (1,5 л)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить крем. Йогурт перемешать с мелко нарезанной черешней. Коржи пропитать черешневым сиропом.

2. Один корж промазать кремом, на крем ровным слоем положить сгущенку. Накрыть вторым коржом, промазать кремом.

3. От готового торта с двух сторон отрезать кусочки в форме месяца. Одна половинка пойдет на хвост. Вторую половинку разрезать пополам — получатся плавники.

4. "Рыбку" выложить на блюдо, приставить "хвост" и "плавники", чешую сделать из оставшейся консервированной черешни.

Пишите нам!

Умеешь украшать блюда? Тогда присылай нам письмо с фото и купон со с. 66. За публикацию получишь приз от редакции — 500 руб.

Салат "Ананас" с куриной грудкой

Екатерина Давыдова, г. Темрюк

ПОНАДОБИТСЯ

● 60 г вар. риса; 1 луковица; 3 вар. яйца; 1 вар. куриная грудка; 150 г консервир. ананасов кубиками; 0,5 стак. обжаренных грецких орехов; майонез; соль; зеленый лук

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук нарезать кольцами и ошпарить. Яйца, курицу мелко нарезать, посолить. Салат укладывать слоями, промазывая майонезом и придавая форму ананаса: рис – лук – яйца, затем ананасы, потом куриное мясо.

2. Сверху украсить салат половинками грецких орехов. Хвостик сделать из зеленого лука. Убрать в холодильник на 4 ч.

Ценный опыт

Я уже много лет нахожусь на пенсии. Времени свободного очень много, и я с удовольствием провожу его на кухне. Предлагаю свой рецепт очень вкусных булочек. Думаю, молодым хозяйкам он пригодится.

Любовь Григорьевна Колесниченко, Ставропольский край

Булочки для чая

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан молока; 200 г сахара; 2 яйца; 50 мл растительного масла; 20 г свежих дрожжей; щепотка соли; 0,5 кг муки; 2 ст. л. кунжутного семени; 100 г сливочного масла; 0,5 стакана грецких орехов; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Соль, 100 г сахара, теплое молоко, растительное масло соединить в кастрюльке, поставить на огонь и довести до кипения. Остудить до теплого состояния. Добавить дрожжи, перемешать. Яйца взбить, 2 ст. л. яичной смеси оставить для смазывания, остальную ввести в кастрюлю, всыпать муку, замесить тесто, поставить в теплое место, дать подойти 2 раза.

2. Подготовить начинку. Сливочное масло растопить, орехи измельчить.

3. Тесто разделить на небольшие шарики, каждый раскатать в лепешку, поверхность смазать растопленным маслом, присыпать сахаром и орехами. Свернуть в трубочку. Связать в узелок.

4. Противень смазать маслом, выложить булочки и дать им подойти 15 мин. Затем смазать яйцом, присыпать кунжутом.

5. Выпекать булочки 30 мин в предварительно нагретой до 200°С духовке.

КОНКУРС!

Ты опытный кулинар? Пора делиться знаниями! Присылай нам рецепты вместе с фото. Посмотри и обязательно заполни купон на с. 66. Приз за публикацию — 500 руб.

Анастасия Ивановна Белякова, г. Москва. **Хочу поделиться с вами оригинальным рецептом.**

Свекольник

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для свекольного кваса:** 1 кг свеклы

● **Для свекольника:** 2 вареных яйца; 2 огурца; 1 вар. картофелина; зеленый лук; петрушка; укроп; 2 ст. л. сметаны; соль; сахар; 1 ст. л. сока лимона; 1 ч. л. хрена

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделать квас. Сырую свеклу очистить и нарезать кусочками, залить кипяченой водой, закрыть крышкой с дырочками, дать постоять 3–5 дней.

2. Приготовить свекольник. Огурцы, картофелину, 1 яйцо нарезать кубиками и соединить в кастрюльке. Залить свекольным квасом, посолить, добавить сахар и лимонный сок, хрен.

3. Разлить по тарелкам, в каждую положить по половинке яйца, ложку сметаны и посыпать рубленой зеленью.

Салат "Ирина" с мясом

Раиса Георгиевна Горшенева, г. Гулькевичи. **Я 41 год прожила в Грозном, где работала воспитателем в детском саду. Сейчас я на пенсии.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 400 г мяса; 10 яиц; 3 ст. л. картофельного крахмала; 10 больших луковиц; майонез; 1 пучок петрушки; соль по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо и 5 яиц отварить. Остальные яйца соединить с крахмалом и взбить. Из яичной массы поджарить блинчики. Лук очистить и нарезать полукольцами, обдать кипятком.

2. Вареные яйца, яичные блинчики и мясо нарезать тонкой соломкой.

3. Все соединить и хорошо перемешать. Заправить майонезом по вкусу и вновь хорошо перемешать. Салат готов.

Запеканка из судака

Нина Иванченко, г. Липецк. **Мне 70 лет. Предлагаю рецепт вкусного блюда.**

ПОНАДОБИТСЯ

● Судак (0,5 кг); 0,5 кг картофеля; 0,5 кг кабачка; соль по вкусу; 1 бульонный кубик со вкусом говядины; растительное масло для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель помыть, очистить и нарезать кружочками. Бульонный кубик растворить в кипящей воде, опустить в нее картофель и варить 5 мин.

2. Кабачок помыть, очистить от кожуры и семян и нарезать кольцами. Кольца кабачка сбланшировать в кипятке. Судака нарезать порционными кусочками.

3. Форму для запекания смазать маслом и выложить ровным слоем картофель, посолить. На картофель положить кусочки рыбы, посолить, на рыбу — подсоленные кабачки.

4. Запекать в предварительно нагретой до 200°С духовке 25 мин.

БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ - ЭТО РЕАЛЬНО!!!

Вы мечтаете увеличить и сделать красивой свою грудь? Предлагаем Вам прекрасную альтернативу пластической хирургии – **миостимулятор для груди!**

Быстро и совершенно безболезненно он:
- увеличит объем и придаст груди красивую форму;
- приподнимет «обвисшую», потерявшую форму грудь;
- увеличит лактацию в период кормления грудью;
- избавит Вас от ненавистных растяжек.

Достаточно применять прибор **два раза в день по 15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!**

ГАРАНТИЯ - 3 МЕСЯЦА. СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ - 5 ЛЕТ. ПРОИЗВОДСТВО: КНР

Цена - 1699 руб. При заказе от 2 шт. цена - 1599 руб. за 1 шт. с оплатой при получении на почте.

+ МАССАЖЕР «БАБОЧКА»

ПРИДАСТ ВАМ ОТЛИЧНУЮ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ И ИЗБАВИТ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ!

Это уникальный тренажер для стимуляции мышц. Достаточно закрепить «Бабочку» на нужный участок тела и... Легкими электронными импульсами массажер сокращает наши «ленивые» мышцы до 600 раз. В результате без особых усилий формируется красивая стройная фигура, мышцы укрепляются, формируется рельеф и (о! радость!), уменьшаются жировые отложения, «исчезает» целлюлит. А кожа? Она становится гладкой и эластичной уже спустя 15 дней с начала использования.

ХИТ ПРОДАЖ!

ГАРАНТИЯ - 3 МЕСЯЦА. СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ - ДО 5 ЛЕТ. ПРОИЗВОДСТВО - КНР

Теперь можете не сомневаться, разумный метод моделирования Вашей фигуры найден!

Цена - 999 руб. От 2 шт. - 699 руб. за шт. с оплатой при получении на почте.

SUPERпредложение:
ЗАКАЖИ МИОСТИМУЛЯТОР И БАБОЧКУ ПО СУПЕРЦЕНЕ 2298 РУБ., СЭКОНОМЬ 400 РУБ!

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

ЕЩЕ СОВЕРШЕННЕЕ, КАЧЕСТВЕННЕЕ, НАДЕЖНЕЕ!

Лидер продаж - суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес менее 500 г.
- Абсолютно бесшумна!
- Перестирает горы белья в емкостях любого объема.
- Не требует проточной воды!
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт!
- Обеспечивает высокое качество стирки любой степени загрязнённости!
- Отстирает любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду, ковер)!
- Очистит, продезинфицирует ткань, обновит ее цвет; без механической деформации белья!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой!
- Не оказывает неблагоприятных воздействий!

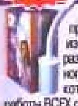
Товар сертифицирован! Соответствует ГОСТам!

Срок службы не менее 10 лет.

Цена с оплатой при получении на почте -1540 руб. При заказе от 2 шт. цена - 1440 руб. за шт!

А ВЫ ХОТИТЕ ПРОЖИТЬ БОЛЬШЕ 120 ЛЕТ?

ТОВАР XXI ВЕКА



На основе огромной научной и практической работы российскому изобретателю В.Фролову удалось разработать новую модель дыхательного тренажера, при использовании которого наблюдалось улучшение работы ВСЕХ органов человека! Исчезала седина, начинали расти волосы, повышалась работоспособность, улучшался жизненный тонус, происходило омоложение организма.

- «Дыхательный тренажер Фролова» рекомендован при ишемической болезни сердца, после инфаркта, инсульта, при гипертонии, атеросклерозе, астме, сахарном диабете, язвах ЖКТ, простатите, остеохондрозе, ослабленном иммунитете и т. д.
- Эффект всего после 20 минут простых занятий в день в течение 2 месяцев;
- Рекомендован Минздравом РФ для применения в клинической практике как медицинский прибор.
- Прост в применении, им могут пользоваться даже дети.

ЖИВИ И МОЛОДЕЙ!!!

ИЗГОТОВИТЕЛЬ: РОССИЯ. ГАРАНТИЯ - 1 ГОД. СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ - 3 ГОДА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН!
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Цена при получении на почте - 1290 руб. При заказе от 2 шт. цена - 1215 руб. за шт.

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Теперь мы можем исполнить ваше желание о легкой, не требующей усилий и внимания заготовке продуктов впрок. Процесс сушки, в отличие от обычного способа, идет не только **быстрее** (от 1,5 ч), **качественнее** (полностью сохраняются вкус и витамины в продукте), но и с дополнительным **стерилизующим эффектом**, при невысокой температуре (30-70°С) «без поджаривания» (благодаря чему заготовки могут храниться длительное время), и даже не требует утомительного переворачивания продуктов!

- **легкая (3,5 кг)**
- **компактная (325х300 мм)**
- **вместительная (3 кг)**

Товар соответствует ГОСТам!

СОХРАНИМ ЗАПАСЫ БЕЗ ПОТЕРЬ!

Цена - 2400 руб. с оплатой при получении на почте.

КАК ДЕЛАЮТ ДЕНЬГИ?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает более 100 наименований оборудования для малого и среднего бизнеса, для производства:
- Стеновых и фундаментных блоков из местного сырья (шлак, керамзит, арболит).
- Газоблоков, пеноблоков, монолитного пенобетона;
- Брусчатки, заборов, памятников.

Всегда в наличии полная технологическая линия для строительства и благоустройства помещений. Большой ассортимент по производственным мощностям. Стоимость оборудования от 7 до 200 тыс. руб! Качество подтверждено семью патентами РФ! Также предлагаем оборудование: флокатор для нанесения бархата на любую поверхность, коптильни для продуктов, инкубаторы и много других уникальных предложений!

ДОСТАВИМ ОБОРУДОВАНИЕ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ РОССИИ!!! ОРГАНИЗОВАТЬ ЭТИ ПРОИЗВОДСТВА ПО СИЛАМ КАЖДОМУ!

ЧУДО-ПЕЧЬ

УСОВЕРШЕНСТВОВАННАЯ МОДЕЛЬ! ОБЛАДАЕТ ПОВЫШЕННОЙ МОЩНОСТЬЮ (2.5 КВТ)!

Проста в эксплуатации, лёгкая, экономичная - без копоти и вредных для здоровья выбросов. Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, защитит от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы и любые др. помещения! Производится в России по японской технологии.

Совершенно безопасна в эксплуатации!

Печь обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения!

Топливо: дизельное, керосин.
Расход - около 2 л в сутки!
Заправка через 16 часов!
Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.

ГАРАНТИЯ 3 ГОДА

Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо-и энергоснабжением! Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации при отключении тепла и электроэнергии!

Уникальная переносная «чудо-печь» за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на мировом рынке!

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЧС РОССИИ!

Цена с оплатой при получении на почте - 2450 руб. При заказе от 2 шт. цена - 2340 руб. за шт!

ПОХУДЕЙ ЗА 50 МИНУТ!

Вы хотите уменьшить талию, бедра и живот на 2 сантиметра всего за 50 минут?
Предлагаем удивительный пояс «Сауна Белт», который:
- заставит Вас потеть и терять жир;
- сделает кожу гладкой и эластичной;
- выведет шлаки и токсины;
- снимет боль и прогреет поясницу.

С «Сауной Белт» приятно снижать вес!

ГАРАНТИЯ - 1 ГОД. СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ - 2 ГОДА. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК!

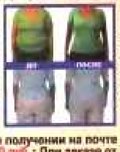
Цена - 1840 руб. От 2 шт. цена - 1640 руб. за шт. с оплатой при получении на почте.

SUPERпредложение:
ЗАКАЖИ ПОЯС И ШОРТЫ ПО СУПЕРЦЕНЕ 2770 РУБ., (ЭКОНОМИЯ 400 РУБ.)

+ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА - ЭТО ВОЗМОЖНО!

Вы бы хотели стать стройнее сразу на один, два или целых три размера? Теперь вы сделаете это безо всяких хлопот!!! Утягивающие **шорты Силуэт Слим-энд-Лифт придадут безупречную форму Вашему телу!!!** От линии бюста до колен они подтянут все ненужные складки, не причиняя при этом ни малейшего неудобства:
- **двойная ребристая вставка** идеально подтянет Ваши ягодицы, не сделав их плоскими!
- **специальные полоски поддержат** не только внешнюю часть бедра, но и внутреннюю!
- **треугольные вставки избавят от складок,** образующихся ниже бюстгальтера, **сделают живот плоским и крепким!**
- **только в этих шортах есть невидимый силуэт-пояс,** благодаря которому они сидят **удобно и надежно!** Заказав у нас, **Вы получите сразу 2 шорт:** бежевые (1 шт.) и черные (1 шт.) Просто измерьте окружность бедер и укажите Ваш размер:

S=71-86 см,
M=78-92 см,
L=83-101 см,
XL=89-110 см,
XXL=103-124 см,
XXXL=120-140 см,
XXXXL=141-158 см,
XXXXXL=159-170 см.



ПРИДАЙ ТЕЛУ ИЗЯЩНЫЕ ФОРМЫ!

Цена с оплатой при получении на почте за 1 комплект - 1330 руб.; При заказе от 2 комплектов - 1130 руб. за 1 комплект

Россияне смогут платить за бензин на 17 % меньше!

Ученые-физики из МЭИ разработали **Автомобильный Синтезатор Катализатора (АСК). Это прорыв!** АСК легко установить на любой двигатель и **гарантировано получить:**
- **Экономию на топливе** на 10-17 %;
- **Увеличение ресурса двигателя как минимум в 2 раза;**
- **Улучшение динамики разгона;**
- **Лёгкий запуск, даже в мороз;**
- **Уменьшение дымности и токсичности выхлопа в 1,5- 2 раза.**

Эффективность АСК официально подтверждена: под воздействием физических полей устройство разлагает бензин на более легкие фракции, улучшая процесс его горения и увеличивая октановое число. Повышает прочность масляной плёнки и способствует её поляризации на трущихся поверхностях, как результат - повышается КПД двигателя.

ПОСЛЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ АСК ВЫ ПОЙМЁТЕ, ЧТО НЕДООЦЕНИВАЛИ СВОЙ АВТОМОБИЛЬ. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН, ЗАПАТЕНТОВАН, АТТЕСТОВАН

Цена - 1539 руб. с оплатой при получении на почте.

ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ? ПОКУПАЙ СИГАРЕТЫ!

ИЛИ КАК ОТВЫКНУТЬ ОТ КУРЕНИЯ ЗА 4 ДНЯ

Каждый курильщик не раз пробовал бросить курить, но как трудно расстаться с любимой вредной привычкой! Ученый В.М.Захаров решил эту проблему наилучшим образом: продолжайте курить, но не обычные, а специальные сигареты. Они наиболее эффективно облегчают процесс отвыкания во время курения, делая это безболезненно. Получены удивительные результаты: люди с огромным курительным стажем бросают курить в считанные дни! Сигареты Захарова удостоены высших наград на крупнейших международных выставках! Полный курс отвыкания включает Практическое руководство, 4 пачки специальных сигарет и подробную инструкцию. Стоимость курса окупится всего за 2 месяца!

Изготовитель: Россия

МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Цена с оплатой при получении на почте - 1590 руб. за курс

ЧУДО-НАСЕДКА

Предлагаем автоматический инкубатор для вывода цыплят, утят, гусят, индюшат, фазанов, голубей, попугаев, лебедей и др. птиц. Наша чудо-наседка не доставит Вам хлопот, поможет вывести цыплят, освободив кучу свободного времени!

ИЗГОТОВИТЕЛЬ - РОССИЯ. ГАРАНТИЯ 18 МЕСЯЦЕВ. СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ 10 ЛЕТ

Наша наседка: • Обеспечивает одинаковый тепловой режим для всех яиц благодаря специальным верхним нагревателям. • Требует в 4-10 раз меньше времени для обслуживания, чем у аналогов. • Имеет естественную вентиляцию и регулируемое увлажнение воздуха. • Автоматически переворачивает яйца каждый час! • Имеет электронный терморегулятор, который с высокой точностью поддерживает необходимую температуру. • **Легка (3 кг), компактна (580х520х280 мм), вместительна (на 63 куриных яйца), экономична (90 Вт; 220 В)!**

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧУДО-НАСЕДКОЙ И ЖИВИТЕ БЕЗ ЗАБОТ!

Цена с оплатой при получении на почте - 3490 руб.

Сделать заказ на товары Вы можете по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05, 57-31-24. Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 30, отдел 53.
Теперь и для жителей Украины: 8-067-57-666-77.
Мы работаем с 6.00 до 21.00. Звоните сейчас!
Конфиденциальность доставки гарантирована!
Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!
ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!
www.ksin.ru; www.mir-c.ru

Сделать заказ на товары и каталоги Вы можете по телефонам: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ), 8(8332) 40-98-05. Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 30, отдел 53. Проконсультироваться по оборудованию Вы можете по телефонам: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24. Теперь и для жителей Украины: 8-067-57-666-77.
Работаем с 6.00 до 21.00. Звоните сейчас! Доставка по России бесплатно!
Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК
www.ksin.ru
www.mir-c.ru

Я готовлю сама!

Мне уже 12 лет. Я часто наблюдаю за мамой на кухне и учусь у нее готовить. Хочу поделиться одним из моих любимых рецептов. Очень вкусно и просто!

Маша Бакашова, г. Дорогобуж

"Куриные кусочки в сливках"

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг куриного филе
- 200 мл сливок 15-процентной жирности
- панировочные сухари
- соль, молотый перец по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе нарезать небольшими порционными кусочками, посолить и поперчить по вкусу.

2. Кусочки филе залить сливками, перемешать. Поставить в холодильник и дать замариноваться в течение 3–4 ч.

3. Затем каждый кусочек филе обвалять со всех сторон в панировочных сухарях.

4. Выложить на разогретую с растительным маслом сковороду и обжарить с двух сторон до готовности.

Маша советует

- **На гарнир к этому блюду лучше всего подойдет жареный картофель или вареный рис.**
- **Кусочки куриного филе хорошо обвалять не в сухарях, а в кунжутных семечках.**
- **Курицу можно не заливать сливками, а перемешать с майонезом.**
- **Блюдо рекомендую приправить карри, вкус будет пикантнее.**

КОНКУРС!

Тебе еще нет 16, но ты уже отлично готовишь? Тогда пришли нам рецепты вместе с фото. В купоне на с. 66 укажи данные родителей. За публикацию получишь от нас 500 руб.

Александр Козуб, г. Хабаровск. **Мне 14 лет, надеюсь, редакции журнала "Люблю готовить!" понравится мое блюдо.**

"Курица по-особому"

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 кусочка курицы; 4 зубчика чеснока; 4 ст. л. майонеза; молотый черный и красный перец; соль; приправа для курицы; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чеснок очистить и измельчить. Черный и красный перец, соль, приправу для курицы, измельченный чеснок соединить и перемешать.

2. Противень выстлать фольгой, смазать растительным маслом. Под кожу кусочков курицы положить массу из измельченного чеснока с приправами. Курицу выложить на противень. На каждый кусочек положить по 1 ст. л. майонеза.

3. Запекать в предварительно нагретой до 180°С духовке в течение 45 мин.

Пирог "После праздника"

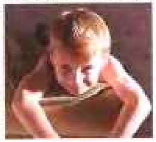
Влад Ламзенков, г. Челябинск. **Мама часто готовит пирог с морковкой. Я ей помогаю.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 яйцо; 1 стакан сахара; 3 ст. л. варенья; 1 стакана тертой на мелкой терке моркови; 1,5 стакана муки; 1 ч. л. гашеной соды; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйцо соединить с сахаром и взбить. Муку просеять. Яичную массу, муку, варенье, тертую морковь, соду, 3 ст. л. растительного масла соединить и взбивать вилкой в течение 10 мин. Убрать в теплое место на 20 мин.



2. Тесто выложить в смазанную маслом форму для выпекания. Выпекать в нагретой до 180°С духовке в течение 25 мин.

Салат "Рыжик" с колбасой

Виталий Плотников, г. Новосибирск. **Этот салат готовится легко, а съедается с большим аппетитом!**

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 моркови
- 2 луковицы
- 150 г копченой колбасы
- 1 банка консервированной кукурузы
- майонез по вкусу
- растительное масло для жарки
- зеленый горошек для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь помыть, очистить и натереть на терке для корейских салатов. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить на растительном масле.

2. Копченую колбасу нарезать тонкой соломкой, из консервированной кукурузы слить жидкость.

3. Морковь, лук, колбасу, кукурузу соединить, заправить майонезом и хорошо перемешать. Сверху украсить салат зеленым горошком.

Моей любимой

Я самый счастливый отец на свете, любимая женщина подарила мне двоих сыновей: Никиту (7 лет) и Александра (6 месяцев). Моя жена очень маленькая и хрупкая, и порой мне хочется ее чем-то удивить. К примеру, сладеньким тортиком.

Андрей Архипкин, г. Сочи

Торт "От Андрея"

ПОНАДОБИТСЯ:

- 1,5 стакана муки; 1,5 стакана сахара; 6 яиц; 1 стакан кефира; 0,5 ч. л. соды; 2 ст. л. какао; 100 г джема с кислинкой; 20 г рубленых грецких орехов; 1 ч. л. сока лимона; 1 киви для украшения; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кефир налить в миску, добавить соду и оставить на 5 мин. Отделить белки от желтков. В желтки добавить 0,5 стакана сахара; взбить, всыпать какао, муку и хорошо перемешать.

2. Тесто выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в нагретой до 200°С духовке 20 мин. Бисквит остудить.

3. Белки взбивать миксером в течение 10 мин. Добавить оставшийся сахар, лимонный сок и взбивать еще 5 мин.

4. Бисквит промазать джемом. Сверху хаотично выложить взбитые белки, посыпать орехами и украсить кружочками киви. Торт вновь поставить в духовку на 5 мин, чтобы белки зарумянились.

Андрей советует

- **Разрезать бисквитный торт можно шелковой ниткой или длинным тонким острым ножом, он будет меньше крошиться.**

КОНКУРС!

Знаешь рецепты рассыпчатого домашнего печенья? Тогда присылай их нам. Не забудь о фото и заполненном купоне со с. 66. За публикацию ты получишь от нас приз — 500 руб.

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. **Нежное, с характерным ароматом и вкусом кофе пирожное.**

Кофейное пирожное

ПОНАДОБИТСЯ

На 6 штук:

- **Для бисквита:** 2 яйца; 0,5 стак. сахара; 0,5 стак. муки; 0,5 ч. л. разрыхлителя; 1,5 ст. л. раст. масла; 1,5 ст. л. кипятка; 1 ст. л. раств. кофе; раст. масло и манка для выпекания; тертый шоколад
- **Для крема:** 250 мл сливок для взбивания; 10 г загустителя; 50 г сах. пудры; 1 ч. л. раств. кофе; 1 ч. л. кипятка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Яйца, сахар растереть миксером добела. Смешать муку с разрыхлителем и вмешать в яичную смесь. В конце ложкой вмешать растворенные в кипятке кофе и масло. Тесто вылить в смазанную маслом и обсыпанную манкой форму. Выпекать в духовке при 180°С 15 мин. Нарезать на порции.

3. Сделать крем. Сливки взбить, всыпать пудру, загуститель, взбить. Добавить растворенный в кипятке кофе, снова хорошо взбить.

4. Половину нарезанных бисквитов промазать кремом, накрыть оставшимися бисквитами. Верх украсить кремом и шоколадом.

Яблочный пирог

Марина Шабанова, г. Новоалтайск

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 яблока; 50 г маргарина; 3 яйца; 1 стак. сахара; 0,5 ч. л. гашеной соды; 1,5 стак. муки; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки помыть, очистить от семян и мелко нарезать. Маргарин порубить и соединить с яблоками.

2. Яйца взбить с сахаром, добавить соду, муку и хорошо перемешать.

3. Яблоки с маргарином выложить в форму для запекания, залить тестом.

4. Выпекать в предварительно нагретой до 250°С духовке в течение 30–40 мин.

Творожный пирог на кефире

Ольга Гарбузова, г. Брянск. **Этот рецепт был придуман из имеющихся под рукой ингредиентов, но результат не разочаровал.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 яйца; 200 г творога; 200 мл кефира; 1 большое яблоко; 1 стакан сахара; 1 стакан муки; 1 ч. л. соды; щепотка соли; ванильный сахар, корица по вкусу; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

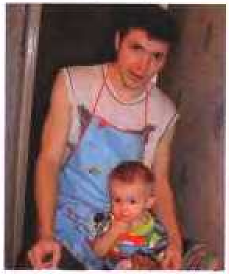
1. Яйца перемешать с сахаром, добавить кефир, соду, немного ванильного сахара и соли. Всыпать муку, тщательно все перемешать.

2. Яблоко натереть на крупной терке, немного посыпать корицей и смешать с творогом. Полученную массу добавить в тесто, все перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, сверху можно посыпать корицей.

3. Выпекать в предварительно нагретой до 200°С духовке 35 мин.

Торт "Пища богов"

Дмитрий Инин, г. Екатеринбург



ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стак. сметаны; 300 г рубл. грецких орехов; 1 стак. сахара; 2 яйца; 2 стак. муки; 0,5 ч. л. соды; 1 плитка темного шоколада; маргарин

● **Для крема:** 300 г слив. масла; 2 ст. л. какао; 1 банка вареной сгущенки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сметану, орехи, сахар, яйца, муку, соду соединить и перемешать. Тесто выложить в смазанную маргарином форму. Выпекать в нагретой до 180°С духовке 30 мин. Корж остудить и разрезать вдоль на две части: одна потолще, другая потоньше. Большую часть раскрошить.

2. Сделать крем. Размягченное сливочное масло, какао, сгущенное молоко соединить и взбить.

3. Тонкую целую часть коржа промазать кремом. На него насыпать слой крошек, сверху — слой крема и т. д. Верх полить растопленным на бане шоколадом.

Ольга Божедомова, г. Каменка. **Очень люблю баловать своего любимого мужа чем-нибудь необычным, новым и вкусным.**

Печенье "Поцелуйчики"

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г маргарина; 3 стак. муки; 150 мл молока; 50 г свежих дрожжей; 1 ст. л. сахара; щепотка соли; сахар для обсыпки; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко подогреть до температуры парного молока. Добавить сахар, соль, дрожжи и убрать на 10 мин в тепло.

2. Маргарин и 2 стакана муки порубить ножом. Маргариновую крошку соединить с молочной смесью. Всыпать оставшуюся муку и замесить эластичное тесто.

3. Из теста сформовать шарики. Каждый шарик раскатать и одной стороной окунуть в сахар. Свернуть пополам два раза, чтобы получился треугольник. Верхнюю сторону печенья обмакнуть в сахар. Оставить на 20 мин.

4. Выпекать в предварительно нагретой до 180°С духовке 25 мин.

Бисквитный пирог с яблоками

Елена Иванова, г. Можга, Удмуртия. **Вот рецепт замечательного пирога. Вкус замечательный!**

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг яблок; 3 яйца; 1 стак. сахара; 1 стак. муки; топл. масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Форму смазать маслом, выложить пергаментом, края обрезать, смазать маслом и положить другой лист пергамента, смазать маслом, убрать в холодильник.

2. Яблоки нарезать дольками. Яйца с сахаром взбить. Всыпать муку, перемешать. В форму высыпать яблоки, залить тестом. Выпекать в духовке при 180°С 45 мин. Пирог перевернуть на тарелку, снять пергамент.

Медовая коврижка

С удовольствием поделюсь рецептом очень вкусной коврижки. Для нее понадобится: 1 яйцо; 1 стакан сахара; 1 ч. л. корицы; 3 ч. л. меда; 1 ч. л. гашеной соды; 50 мл кипяченой теплой воды; 100 г маргарина или сливочного масла; 2–2,5 стакана муки. Для начинки подойдет любое варенье или джем. Белок надо отделить от желтка, белок взбить с одним стаканом сахара, добавить мед, корицу, соду, теплую воду, маргарин, муку и замесить тесто (муки можно больше, чтобы тесто было не жидкое, отставало от рук, но не было жестким). Тесто разделить на две части, раскатать корж, на него выложить начинку, накрыть вторым коржом, концы защепить. Сверху смазать желтком и нанести рисунок из кусочков теста. Выпекать 20 минут в духовке при 200°С. Приятного чаепития!

Татьяна Левашова, г. Нижнекамск

Ольга Кислова, г. Раменское. **Этот торт я испекла на день рождения своего любимого мужа Александра.**

Торт "Сашка" с орехами

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 ст. л. слив. масла; 1 стак. сметаны 15-процентной жирности; 1 стак. сахара; 1 стак. муки; 1 ч. л. гаш. соды; 2 ст. л. какао; 1 ст. л. раствор. кофе; раст. масло для выпекания

● **Для крема:** 1 стак. сметаны 30-процентной жирности; 2/3 стак. сахара; молотые грецкие орехи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Сахар растереть с маслом, добавить сметану, муку, соду, перемешать. Тесто разделить на 2 части. В одну добавить какао, а в другую — кофе.

2. Тесто выложить в две формы, смазанные раст. маслом. Выпекать коржи в духовке при 180°С 35 мин.

3. Сделать крем. Сметану соединить с сахаром и взбить миксером.

4. Коржи разрезать вдоль, промазать кремом, посыпать орехами и соединить, чередуя: корж с какао, корж с кофе. Верх торта украсить по желанию.

Вкусный торт "Для любимых"

Екатерина Павлова и Алина Кобяшова, г. Муром. **Мы ваши постоянные читательницы. Решили поделиться рецептом вкусного торта.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г сливочного масла

● 2 яйца

● 200 г сметаны

● 1,5 стакана муки

● 1 банка сгущенки

● 1 стакан сахара

● 1 ч. л. разрыхлителя

● 3 яблока

● кулинарная посыпка

● растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки помыть, очистить от кожуры и семян, затем мелко нарезать. Яйца, сахар, сметану, половину сгущенки и яблоки соединить и перемешать. Всыпать муку, разрыхлитель и вновь перемешать.

2. Тесто выложить в смазанную растительным маслом форму. Выпекать в духовке при 180°С 30 мин.

3. Сделать крем. Растопленное слив. масло взбить с оставшейся сгущенкой.

4. Готовый пирог промазать сверху кремом и украсить посыпкой.

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 8–10

Ольга Попова, г. Москва. **Попробуйте любимое блюдо моих детей — фруктовые пончики, думаю, вам они понравятся.**

Ананасы во фритюре

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 ананас; 0,5 стак. муки; 1 ст. л. сахара; щепотка соли; 50 мл сухого белого вина; 0,5 стак. молока; 2 яйца; растит. масло для фритюра

● **Для украшения:** 200 мл жирных сливок; 50 г сахарной пудры; 1 гранат; 1 пакетик кокос. стружки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ананас очистить, нарезать кружочками. Вырезать из кружочков сердцевину, чтобы получилась форма бублика.

2. Приготовить тесто. Отделить белки от желтков. Белки охладить. Соединить муку, соль, сахар, вино, 2 желтка, хорошо все перемешать с помощью миксера. Отдельно взбить охлажденные белки, ввести в тесто, аккуратно перемешать ложкой.

3. Разогреть на сковороде растительное масло. Обмакнуть колечки ананасов в тесто, выложить на сковороду, жарить до золотистого цвета.

4. Готовые пончики выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

5. Взбить миксером сливки и сахарную пудру. Гранат очистить, разобрать на зерна. Выложить пончики на блюдо, украсить розочками из взбитых сливок, посыпать зернами граната, кокосовой стружкой.

Ирина Жукова советует

● **Вместо свежего ананаса можно взять консервированные кольца ананасов.**

● **По этому рецепту можно приготовить кольца яблок.**

● **Тесто должно быть вязкое, средней густоты. Если оно получится жидкое, добавьте муки.**

● **Чтобы тесто не прилипало к сковороде, добавьте в него 1 ст. л. раст. масла.**

● **Сливки будут лучше держать форму, если их взбивать вместе с загустителем для сливок.**

● **Пончики можно украсить растопленным на водяной бане шоколадом.**

Фото: О. Билунова (2)

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6–8

Ольга Марьина, г. Тюмень. **Хочу поделиться с вами рецептом очень вкусного и простого тортика.**

Торт из шариков "Необычный"

ПОНАДОБИТСЯ

● 5 вареных желтков; 3 ст. л. сметаны; 200 г сливочного масла; 2 стак. муки; 0,5 ч. л. соды, гашенной уксусом; по 100 г орехов и изюма; растительное масло

● **Для глазури:** 1 стак. сахара; 8 ст. л. сметаны; 2 ч. л. какао; 50 г слив. масла

● **Для украшения:** 200 г белых вафель; 50 г вишни в сахаре

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить тесто. Вареные желтки натереть на терке. Добавить сметану, соду, масло, натертое на терке, муку, тщательно вымесить до однородной консистенции.

2. Из теста сформовать небольшие толстые лепешки. Положить в центр каждой лепешки орешек или изюм, края защепить, скатать в шарик.

3. Выложить шарики на противень, смазанный растит. маслом. Выпекать 20 мин в нагретой до 200°С духовке.

4. Приготовить глазурь. Соединить в сотейнике все компоненты, перемешать. Довести до кипения на тихом огне, варить 3 мин.

5. Для обсыпки натереть вафли на мелкой терке.

6. Испеченные шарики по очереди окунать в глазурь, затем обвалять в вафельной крошке. Выложить на блюдо горкой. Украсить вишнями.

Ирина Жукова советует

● **Сливочное масло будет легче натереть на терке, если его на 30 мин положить в морозильник.**

● **Вместо гашеной соды можно использовать разрыхлитель для теста.**

● **Тесто будет ароматнее, если в него добавить тертую цедру лимона или апельсина, ванильный сахар или немного корицы.**

● **После вымешивания песочное тесто нужно накрыть пленкой и убрать в холодильник на 30 мин.**

● **Для начинки можно использовать вареную сгущенку, фруктовый мармелад, густое варенье.**

Чтобы сохранить свежесть

Зелень укропа и петрушки дольше сохранит свежесть, если поместить ее в стеклянную банку с небольшим количеством воды и закрыть крышкой, хранить в холодильнике.

● Чтобы томатная паста долго не плесневела и хорошо хранилась, надо из банки выложить ее в целлофановый пакет. Убрать пакет в морозильную камеру и по мере необходимости отрезать ножом нужное количество пасты.

● Если кипящее молоко залить в термос и оставить на 6–7 ч, получится вкусное топленое молоко.

● Мелкую рыбку трудно очистить от чешуи, она выскальзывает из рук. Острыми концами ножниц пригвоздите хвост к разделочной доске, она не выскользнет.

Светлана Алексеева, г. Нижний Новгород

Попьем чайку!

Не используйте для заварки воду из-под крана, заваривать чай нужно только профильтрованной или отстоявшейся водой.

● Не рекомендуется заваривать чай водой, которая кипела несколько раз. Вода должна быть только свежекипяченой. Чайник с кипяченой водой доливать тоже не стоит.

● Зеленый чай лучше заваривать водой, нагретой до температуры 80°С. Черный принято заваривать крутым кипятком. Не забудьте перед этим ошпарить чайник.

● Черный листовой чай нужно заваривать в течение 3–5 мин, гранулированный и того меньше.

● Зеленый чай можно пить уже через 2 мин после заваривания, такой напиток хорошо расслабляет.

Ольга Чернышева, г. Рубцовск

Солите правильно

Мясной суп лучше солить не в начале, а за 30 мин до окончания варки. А если суп с рыбой, то солить его нужно в начале приготовления.

● Когда варите очищенный картофель, солите его в начале варки.

● Горох и фасоль солят после того, как они станут мягкими. Если посолить сразу, они не разварятся.

● Иногда при хранении соль размокает. Чтобы этого избежать, советую перемешать ее с картофельным крахмалом (1 часть крахмала на 10 частей соли). При этом соль не меняет ни вкуса, ни цвета. Также можно положить в соль несколько зернышек риса, это предохранит ее от размокания.

Анастасия Емельяненко, г. Новочебоксарск

Мясо: тушим, варим, запекаем

Здравствуйте! Хочу поделиться несколькими полезными советами, которые я накопила в течение многих лет.

● Мясо лучше сохранит вкусовые свойства, если размораживать его медленно, при комнатной температуре, а не в воде.

● Если собираетесь хранить или заморозить мясо, не мойте его, иначе оно быстро испортится.

● Тушеное мясо будет мягче, если во время приготовления добавить томатную пасту, сок граната или немного лимонной кислоты.

● Если запекаете мясо в духовке, поставьте на дно духового шкафа небольшую форму или сковородку с водой, мясо будет сочное и не пригорит.

● За час до приготовления (тушения, жарения, запекания) смажьте мясо с двух сторон горчицей, оно будет мягче и нежнее.

● Отбивные котлеты и шницели будут мягкими, если за 1–2 ч до жарки смазать их смесью столового уксуса и растительного масла.

Елена Сохацкая, г. Уфа

Пишите нам!

Присылай к нам в редакцию свои кулинарные секреты! За публикацию на страницах журнала получишь приз — 300 руб. Смотри купон на с. 66.

Идет бычок, качается...

Было это давно, в моем детстве. У нас рос годовалый бычок Васька. Однажды он сбежал из стада и вернулся домой рано, когда там никого не было. Летняя кухня была открыта, этим и воспользовался наш дружок. Сначала он для аппетита закусил редькой, потом погрыз мороженого минтая. На столе стояла большая сковорода с жаренной на сале картошкой. Васька и ею угостился на славу. В общем, он съел все, что было на кухне. Но самое интересное, что наш обжора залил плотный обед брагой, что стояла там же в 20-литровой канистре. Вполне довольный, захмелевший Васька завалился спать на кухонном полу под звуки оперной музыки, что лилась из радиоточки. С огромным трудом мы всей семьей вытащили гуляку из кухни. А бычок после такого сытного обеда чувствовал себя очень даже хорошо и не раз потом норовил зайти и отобедать на летней кухне. Но мы его не пускали.

Это моя дочка Аня

Светлана Воронина, г. Мурманск

Караул, грабят!

Готовлю я очень редко, потому что вечно что-нибудь пересолю, переперчу или вовсе пережарю. В общем, я — горе-повар.

Однажды я решила усовершенствовать свой поварской навык и порадовать бабулю: приготовить для нее на ужин жареную картошку с грибами. Когда бабуля отлучилась в магазин, я приступила к делу.

Масло, налитое на мокрую сковородку, сильно шипело и брызгалось. Чтобы не обжечься, я надела резиновую перчатку и взяла прихватку. Потом масло брызнуло мне на шею, и я надела старую большую куртку, лыжную маску, темные очки, в общем — полную экипировку. Я не заметила, когда вернулась бабушка, но, несмотря на громкое шипение сковороды, услышала рядом ее душераздирающий крик: "Батюшки!! Помогите!! Милиция-а-а!!!!" Бабушка быстро схватила сковороду за ручку и... Хорошо, что я успела снять маску и она меня узнала...

Ксения Колесникова, г. Новосибирск

"Бо-о-рща мне!!!"

Произошло это в начале перестройки. Я тогда работала в кафе поваром. Дела шли хорошо, и посетителей в кафе было хоть отбавляй. Порядок заказа пищи был такой: клиент делал на кассе заказ, расплачивался и с талоном шел на раздачу. В полдень народу стало поменьше, и мы решили немного передохнуть, а на раздачу поставили посудомойщицу тетю Валю. Она была немного глуховата. В этот момент в кафе зашел мужчина средних лет. Кассир его предупредила, чтобы он погромче говорил, потому что раздатчица глуховата, да и холодильники шумят. И вот клиент подходит к раздаче и орет страшным голосом: "Борща мне!"

У тети Вали чуть половник из рук не выпал, она опешила и смотрела на него круглыми глазами. Мужчина, очевидно, подумал, что его не услышали, и с удвоенной мощностью продублировал: "Бо-о-рща мне!!!" Тетя Валя очнулась от испуга и грозно ему сказала: "Чего разорался, в лесу, что ли?" И все-таки вместо борща налила ему в тарелку супа. Мы и все, кто был в зале, хохотали до слез.

Валентина Баганова, г. Самара

Пишите нам!

Расскажи нам свою забавную историю! За публикацию приз — 500 руб.

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Салат "Цезарь"

Традиционно в этот салат кладут каперсы и анчоусы. Настя Валяровская из Москвы готовит этот знаменитый салат по своему оригинальному рецепту из продуктов, которые доступны всем. Отлично получается!

Печень с бананами

Вы когда-нибудь пробовали куриную печень под банановым соусом? Согласитесь, очень необычно. Приготовьте это блюдо по рецепту Светланы Величко. Шестилетний племянник Светы Никита говорит, что это очень вкусно.

Куриные грудки в соусе

"Никто не сможет устоять, чтобы не попробовать кусочек этой румяной и сказочно красивой курочки", — пишет наша постоянная читательница Елена Дерягина. С ней согласна дочка Катя, ее главный дегустатор.

Пирог "Сюрприз"

Вкусно — не значит долго. Пирог с хурмой, который предлагает Светлана Леонова из Подольска, печется и съедается быстро.

Мартовский номер "Люблю готовить!" поступит в продажу 26 февраля.

Наши победители (февраль)

Абаева К., г. Шиханы; **Аверина И.**, Пермская обл.; **Азаренкова М.**, г. Можайск; **Азаркина В.**, г. Саратов; **Алексеева С.**, г. Нижний Новгород; **Астахова А.**, г. Райчихинск; **Астафьева Н.**, г. Москва; **Архипенко В.**, г. Сыктывкар; **Архипкин А.**, г. Сочи; **Афанасьева Е.**, г. Саратов; **Баганова В.**, г. Самара; **Бакашова М.**, г. Дорогобуж; **Барышева И.**, г. Набережные Челны; **Белякова А.**, г. Москва; **Божедомова О.**, г. Каменка; **Болотов В.**, г. Апатиты; **Брунчукова М.**, г. Ханты-Мансийск; **Волкова О.**, г. Ростов; **Воронина С.**, г. Мурманск; **Гарбузова О.**, г. Брянск; **Голощапова Ю.**, г. Подейное Поле; **Гордеева О.**, г. Владикавказ; **Горшенева Р.**, г. Гулькевичи; **Давыдова Е.**, г. Темрюк; **Дерягина Е.**, г. Ивантеевка; **Деркач В.**, г. Тимашевск; **Емельяненко А.**, г. Новочебоксарск; **Ермолина А.**, г. Северск; **Зимина Е.**, г. Владивосток; **Злобинец К.**, г. Екатеринбург; **Иванова Е.**, г. Можга; **Иванченко Н.**, г. Липецк; **Игнатенко Н.**, Волгоградская обл.; **Инин Д.**, г. Екатеринбург; **Кислова О.**, г. Раменское; **Козуб А.**, г. Хабаровск; **Колесникова К.**, г. Новосибирск; **Колесниченко Л.**, Ставропольский край; **Коллонтаева И.**, г. Владивосток; **Конопко Н.**, г. Тула; **Корнеев Н.**, Ленинградская обл.; **Костерева Н.**, г. Электросталь; **Кочетова Е.**, г. Волгоград; **Куршакова О.**, г. Владимир; **Ламзенков В.**, г. Челябинск; **Левашова Т.**, г. Нижнекамск; **Ледкова В.**, Краснодарский край; **Мантикова С.**, г. С.-Петербург; **Маркова Ю.**, г. Уфа; **Марьина О.**, г. Тюмень; **Машкова И.**, г. Кузнецк; **Морозова С.**, г. С.-Петербург; **Неруйленко Н.**, г. Старый Оскол; **Низамов Р.**, г. Бугульма; **Осокина О.**, г. Уфа; **Овчинникова А.**, г. Волгоград; **Павлова Е.**, г. Муром; **Плотников В.**, г. Новосибирск; **Подлубная Е.**, г. Крымск; **Попова О.**, г. Москва; **Попова С.**, г. Череповец; **Прозорова В.**, г. С.-Петербург; **Роговы Д. и Л.**, г. Москва; **Родина С.**, г. Смоленск; **Пузанова С.**, г. Ковров; **Савина Т.**, г. Псков; **Сергеева В.**, г. Юбилейный; **Семушова М.**, г. Москва; **Семынина Н.**, г. Новокузнецк; **Сиадыч Т.**, г. Краснокаменск; **Смолик Е.**, г. С.-Петербург; **Сосницкая Е.**, г. Оренбург; **Сохацкая Е.**, г. Уфа; **Сплошных Г.**, г. Омск; **Тимофеева М.**, г. Новокузнецк; **Тренева С.**, г. Н. Новгород; **Ужегова Т.**, г. Южноуральск; **Филимонова О.**, г. Ульяновск; **Фролова Н.**, Саратовская обл.; **Ханенко Н.**, г. Уфа; **Хайленко С.**, г. Сочи; **Хованова О.**, Московская обл.; **Чечеткина Р.**, Иркутская обл.; **Чернышева О.**, г. Рубцовск; **Чумакова Е.**, г. Новокубанск; **Шабанова М.**, г. Новоалтайск; **Шапорина Ю.**, г. Москва; **Шепитько В.**, г. Каменск-Шахтинский; **Шепотатьева М.**, г. Туапсе; **Шмидт И.**, г. С.-Петербург

Все блюда этого номера:

Закуски — стр.

холодные
- салатные рулетики 5
- закуска "Свекольная икра" 5
- закусочный тортик 31
- яйца в стаканчике 33
- помидоры с креветками 38

горячие
- рулетики из курицы "Райское наслаждение" 4
- пирожки с огурчиками 6
- мясной рулет в слоеном тесте 8
- трубочки из кальмаров в кляре 40
- фаршированные кальмары 46

Салаты

овощные
- домашний салат 22
- витаминный салат из кольраби 25

с мясом
- салат "Мясной" в сундучке из теста 34
- салат"Ирина" с мясом 48
- салат "Рыжик" с колбасой 53

с птицей
- салат "Курочка Ряба" 21
- салат "Ананас" с куриной грудкой 47

с грибами
- "Привет из Америки" 5
- салат "Фантазия" с грибами 32

из морепродуктов
- салат рыбный с картофелем 31
- салат "Экзотические крабы" 32
- салат "Кальмаровый пир" 33
- салат "Сайра под сыром" 37

Первые блюда
- уха из морского языка 7
- свекольник 49

Вторые блюда

мясные
- сибирские пельмени 11
- свиные ребрышки в горшочках 30
- запеченные свиные рульки 32
- свиная грудинка, запеченная в фольге 33
- мясо, фаршированное брынзой 35
- котлеты "Необыкновенные" 38
- мясо по-гречески с луком 43

рыбные
- биточки из крабовых палочек 22
- кальмары в сметане 22
- "Рыбка в рукаве" 38
- тушеные кальмары 46
- запеканка из судака 48

из птицы
- тушеные шейки 6
- жюльен "Шедевр" 31
- сотэ из индейки и грибов 37
- поджарка из индейки 39
- куриные кусочки в сливках 52
- курица по-особому 53

из овощей и грибов
- голубцы по-карпатски в горшочке 9
- вареники в лодке из картофеля 24
- шницель из белокочанной капусты с сыром 26
- картофель, запеченный с цветной капустой 39
- польский бигос 42
- греческая запеканка "Мусака" 43

из круп и макарон
- запеканка из макарон 21

Выпечка
- тыквенный пирог "Сюрприз" 6
- пирог от тети 7
- "Масленичные мешочки" 12
- улиточки из блинов с рыбой 13
- пирожки под крышкой 13
- заварные блинчики 13
- блинчики с бананами 14
- пирожки с вишней 14
- тесто для пирожков 14
- пирожки с курицей 15
- блинчики на пиве 15
- блинчики "Для милых дам" 15
- классические русские блины 16
- пирог "Золотая рыбка" 17
- картофельные блинчики с мясом 19
- булочки с маком "Ароматные" 20
- дрожжевое тесто без подхода 21
- бабушкины оладушки 22
- банановые полоски 23
- банановый рулет 36
- пирожки за 30 мин 38
- фокачча с картофелем 43
- булочки для чая 46
- торт "Рыбка" 47
- пирог "После праздника" 53
- торт "От Андрея" 54
- кофейное пирожное 55
- яблочный пирог 55
- творожный пирог на кефире 55
- торт "Пища богов" 56
- печенье "Поцелуйчики" 56
- бисквитный пирог с яблоками 56
- медовая коврижка 57
- торт "Сашка" с орехами 57
- вкусный торт "Для любимых" 57
- торт из шариков "Необычный" 59

Десерты
- запеченные яблоки "Зимний сад" 7
- ананасы во фритюре 58

Сладости
- зефирный торт 37

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ №2/2009

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Газета выходит ежемесячно
Главный редактор: **Елена Фалетова**
Издатель: **Инна Корниенко**
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 787-94-34
Для писем: 127521, Москва, а/я 60, gotovte@burda.ru
Учреждено и издается ЗАО "Бурда Интерактив"
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
www.burda.ru
Директор по рекламе:
Виктория Тропинская, tropinskaya@burda.ru
Тел.: (495) 787-33-66
Отдел рекламы: тел.: (495) 787-33-66, факс: (495) 797-98-55
Менеджер по рекламе:
Наталья Авраменко, n.avramenko@burda.ru
Отдел распространения: (495) 797-45-60, vertrieb@burda.ru
Уважаемые читатели, предлагаем Вам оформить подписку!
Телефон "Бурда": (495) 660-73-69; факс: (495) 660-73-68. E-mail: abo@burda.ru
Подписной индекс **18127** в каталогах "Пресса России" и "Роспечать"
Подписной индекс **60300** в каталоге "Почта России"
Адрес в Интернете: http://www.burda.ru
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-33362 от 03.10.2008.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю – ЗАО "Бурда Интерактив". Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции.
Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ЗАО "Бурда Интерактив" и других издательств концерна "Бурда". Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Типография: ООО "Полстар", г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4 ГУК МАИ сектор Б, тел. 785-57-33.
Время передачи в печать: 13.01.2009.
Дата выхода в свет: 29.01.2009.
Тираж: 1 500 000 экз.
Цена свободная.

Hubert Burda Media

КОНКУРСНЫЙ КУПОН

Для участия в конкурсе заполни этот купон, приложи к нему рецепт со снимком блюда и свою фотографию (с обратной стороны обязательно напиши, кто на ней изображен) и вышли в редакцию по адресу: 127521, г. Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Или пришли рецепты, фото и данные, указанные в купоне, по электронному адресу: gotovte@burda.ru. Если найдешь свой рецепт в одном из номеров "Люблю готовить!", получишь приз от редакции — 500 рублей почтовым переводом (для граждан Российской Федерации).

Убедительная просьба заполнять купон печатными буквами и не присылать фотографии, сделанные с помощью мобильного телефона

Укажи рубрику	Впиши название рецепта
1	
2	
3	
4	
5	

Фамилия | Имя | Отчество

Дата рождения (число, месяц, год) | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт (число, месяц, год)

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

№ дома | № корпуса | № квартиры

2/2009

"Я даю согласие ЗАО "Бурда Интерактив" (ОГРН [illegible]) на обработку моих персональных данных любым способом, в том числе на сбор, хранение, а также передачу третьим лицам для рассылки рекламных материалов. Согласие дано на неопределенный срок и может быть отозвано в письменной форме. Я также даю согласие на получение рекламных материалов по сетям электронной связи и по почте".